سایکۆ

گۆڤارێکی مانگانەی ڕۆشنبیریی دەروونییە
وەزارەتی تەندروستی دەریدەکات

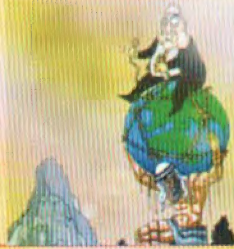
8

تشرینی دووەم 2006



سایك

گۆڤارێکی ڕۆشنبیریی زانستی دەروونییە
وەزارەتی تەندروستی دەریدەکات







فایلی سایك

سایکۆلۆژیای ڕاگەیاندن

خاوەنی ئیمتیاز:
د.عەبدولڕەحمان عوسمان یونس

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر نزار محەمەد ئەمین
د. ڕزگار ئەمین
د. سیروان کامیل
د. کامەران ڕەسول

سەرنووسەر:
د.سامان هەڵەبجەیی

سکرتێری نووسین:
د. ڕەوشت ڕەشید

بەڕێوەبەری نووسین:
د.ڕێدار محەمەد ئەمین

دیزاین
ڕەگەز ڕەشید

تایپ
ئەهرۆ عوسمان

ناونیشان

سلێمانی: کتێبخانەی کۆشکی سەردەم_
هەولێر: کتێبخانەی قەڵا +
کتێبخانەی زانکۆ
دهۆک: سەنتەری دایاکۆنا
سۆران: کتێبخانەی ئەحمەدی خانی
هەڵەبجە: کتێبخانەی شادی

Tel:

(066) 252 4124
(0750) 454 0182
(0770) 137 8145

E-mail:
govaripsych@yahoo.com

سەروتار

هەماهەنگی پسپۆریەکان لە چارەسەری دەروونیدا

یەکێك لەو بنەماو پرەنسیپە گرنگانەی کە چارەسەری دەروونی ئەمڕۆ جەختی لەسەر دەکات بریتیە لە ئیشکردنی بەکۆمەڵ و هەماهەنگی لەنێوان پسپۆریە جۆربەجۆرەکان واتە بەشداریکردنی زیاتر لە پسپۆریەك بۆ دەستنیشانکردن وچارەسەریکردنی کێشە دەروونیەکان. ئەم سیستەمە ئێستا لەسەرتاپای دونیا پیادە دەکرێت، هەرکتێبێکی دەروونی بخوێنیتەوە باس لەم مەسەلەیە دەکات، لەلایەکی دیکەشەوە رووبکەیتە هەر نەخۆشخانەیەکی دەروونی وڵاتانی پێشکەوتوو ئەم دیاردەیە بە ئاشکرایی دەبینیت. هەندێ لەو پسپۆریانەی کە هەماهەنگی دەکەن لە دەستنیشانکردن وچارەسەری دەروونی بریتین لە: پسپرۆی نەخۆشیە دەروونیەکان ، پسپۆری دەروونناسی، پسپۆری کۆمەڵایەتی، پسپۆری دەمار، پسپۆری دەرمانە دەروونیەکان، پسپۆری تیشك ، پەرستیاری پسپۆر لە نەخۆشیە دەروونیەکان و دەروونناسی و، چەندین پسپۆریی دیکە بەگوێرەی شوێن ونەخۆشیەکە. ئەوەی جێگەی داخە ئەوەیە لە کوردستان ئێمە هەندێك لەو پسپۆریانەمان نیە، ئەوەی کە هەشمانە ئیش بۆ ئەوە نەکراوە بەشێوەی گروپ و هەماهەنگ لەگەڵ یەکتری کار بکەن. لەنێو ئەو پسپۆریانەی کە لە کوردستان هەن و وەکو پێویست هەماهەنگیان لەگەڵ یەکتری نەکردووە پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان ودەروونناسی وپسپۆری کۆمەڵایەتی ودەمارناسیە. ئەم چوار پسپۆریە لە کوردستان هەیە کەچی تا ئێستا هەماهەنگیەکی وەهایان لە نێوان نیە کە جێگای باس بێت، بەڵکو زۆر جار دژایەتی یەکتریش دەکەن ویەکتریش رەت دەکەنەوە.

یەکێك لەو هەنگاوانەی کە ئەمڕۆ تەندروستی دەروونی لە کوردستان پێویستیەتی دروستکردن وپتەوکردنی ئەو هەمانهەنگیەیە لەنێو ئەو پسپۆریانەی کە پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە، ئەمڕۆ تەندروستی دەروونی پێویستی بەوەیە دایەلۆگ و هەماهەنگی لەگەڵ هەموو ئەو پسپۆریانە دروست بکات کە پەیوەندیان پێیەوە هەیە، ئەمەش خزمەتی بواری دەروونی و دوارۆژی نەخۆش دەکات. درووستکردنی ئەم هەماهەنگییە لە لایەك ئەرکی پزیشکانی پسپۆرەو، لەلایەکی تریش ئەرکی وەزارەتی تەندرووستی و سەندیکای پزیشکان و داموو دەزگا پەیوەندی دارەکانە، کە بتوانن بە هەموویان پردێك لە نێوان هەموو ئەو پسپۆریانە درووست بکەن، بۆ ئەوەی دوارۆژی تەندرووستی دەروونی لە کوردستان ئاسۆیەکی گەش و سوودمەندی هەبێت.

سکرتێری نووسین

دکتاتۆریه‌ت و هه‌ستی مه‌زنی

میکانیزمی به‌رگری دژ به (گرێی هه‌ستی که‌مایه‌تی)

د. وه‌هبیه شوکت*

دکتاتۆر ئه‌و که‌سه‌یه فه‌رمانی نووسین ده‌دات ئه‌مه له‌وشه‌ی رۆمانی کۆن هاتووه، له‌کاتی کۆماری رۆمادا (٧٥٠ - ٤٤ پ.ز) ئه‌نجوومه‌نی پیران (سیناتۆره‌کان) یه‌کێکیان هه‌ڵده‌بژارد بۆ سه‌رۆکایه‌تی ئه‌نجوومه‌نی پیران که بریار و یاسا و فه‌رمانی جه‌نگ و له‌شکرکێشی ده‌رکات به‌ئاره‌زووی خۆی و یه‌کێکیش بینووسێت بێ ئه‌وه‌ی ئه‌ندامانی دیکه سه‌رپێچی لێ بکه‌ن.

له‌رۆژانی ئێستادا ئه‌و که‌سه‌ی فه‌رمان و یاسا ده‌ربکات به تاکه‌که‌سی پێی ده‌گوترێت دیکتاتۆر له ئاستی حوکمرانیدا. له‌راستیدا دکتاتۆر ئه‌و که‌سه‌یه که هه‌ست به مه‌زنی خۆی ده‌کات و مه‌غروره و خۆی له‌هه‌موو ئه‌و که‌سانه ده‌روپشتی به زاناتر و راستتر ده‌زانێت و بیرواڕای که‌س وه‌رناگرێت



له‌کاری حوکمرانیدا، له‌به‌رئه‌وه له‌وانه‌یه له‌رابردوودا هه‌ستی به نزمی و که‌مایه‌تی کردبێت (الشعور بالنقص) به‌م ئاکارانه‌ی هه‌وڵ ده‌دات نکوڵی له‌و هه‌سته‌ی خۆی بکات وه‌کو میکانیزمی به‌رگری.

دکتاتۆر له حوکمدا به‌ره‌به‌ره به‌ره‌و بریاردانی تاکه که‌سی ئه‌ڕوات، ئه‌وانه‌ش که دژی ئه‌وه‌ستن به ئاخافتن و کاری یاخیبوون به‌بێ به‌زه‌ییانه به گرتن و ئه‌شکه‌نجه و کوشتن و کۆمه‌ڵ کوشتن لێیان قورتار ده‌بێت.

هه‌ست کردن به نزمی و که‌مایه‌تی:

ئه‌مه میکانیزمی به‌رگری ده‌روونی نییه به‌ڵکو هه‌ست کردن به مه‌زنی (الشعور بالعظمه) میکانیزمی به‌رگریه بۆ نه‌هێشتنی ئه‌و هه‌سته. هه‌ستی که‌مایه‌تی چه‌ندین جۆره:

١-که‌مئه‌ندامی: وه‌کو نه‌بوونی یه‌کێك له‌ئه‌ندامه‌کانی له‌ش.

٢-که‌مئه‌ندامی هه‌ست: وه‌ك کوێری و که‌ڕ و لاڵی.

٣-هه‌ستی که‌مایه‌تی ده‌روونی وه‌کو دڵه‌ڕاوکێ له‌کاتی ئاخافتندا، له‌کۆڕ و کۆمه‌ڵ سووره‌ه‌ڵگه‌ران، ....ته‌ته‌ڵه‌کردنی زمان...هتد.

٤-که‌سێك ئاره‌زوویه‌کی هه‌بێت له‌ناخی ده‌روونیدا به‌دی نه‌هاتووه، وه‌ك ئاره‌زووی خۆشه‌ویستی، ده‌وڵه‌مه‌ندی، سێکسی...هتد.

٥-ونبوونی شتێکی گرنگ له‌ژیانی که‌سێك، وه‌ك بریندار بوونی که‌رامه‌ت له‌که‌داربوونی به په‌لاماردانی سێکسی، یاخود به‌بێ ڕه‌وشت ناسرابێ.

مرۆڤی ده‌روون ساغ ده‌توانێت ده‌ستبه‌رداری حه‌زی خۆی بێت، بێ ئه‌وه‌ی تووشی گرێی هه‌ستی که‌مایه‌تی بێت، به‌ڵام ئه‌و که‌سه‌ی که له ده‌رووندا نه‌خۆش بێت ئه‌م هۆیانه ده‌بنه گیروگرفتێکی مه‌زن له‌ژیانیاندا و له‌وانه‌یه هه‌ستی مه‌زنی په‌یدا بکه‌ن وه‌کو میکانیزمی دژ به هه‌سته که‌مایه‌تیه‌که‌یان که‌بووه‌ته گرێ بۆیان.

ئه‌گه‌ر هاتوو خاوه‌ن ئه‌م گرێیه مرۆڤێکی ئاسایی بێت واته

کاریگەری گرێیەکەی تەنها بۆ خودی خۆی خێزانەکەی، بەڵام کارەسات لەوەدایە ئەگەر خاوەن گرێ فەرماندار و بەرپرسیارێکی گەورە بوو وەك فەرماندەی لەشکر و سەرۆکی کۆمار، بێگومان ئەو هۆیە دەبێتە گیروگرفتێکی زۆر گەورە بۆ گەل و کۆمەڵ وەك دکتاتۆرەکەی لەمەڕ خۆمان (سەدام حسێن) کە بووە هۆی کارەساتی مەزن بۆ گەلی عێراق و کوردستان. دەبێت ئەمەش لەبیرنەکرێت دەبێت ئەمەش لەبیرنەکرێت کەچەندین کەس هەن لەمێژوودا کەمئەندامێتیان بووەتە بەرهەمهێنان لەکاری هونەری و ئەدەب و وەرزشەوانیدا:

١-نووسەری بەناوبانگی ڕوسی دیستۆفسکی: نەخۆشی پەرکەمی هەبوو، ئەو نەخۆشیە بوو بەهۆی نووسینی باشترین ڕۆمانی وەکو (برایانی کرامازۆف).

٢- ئەبو عەلائی ئەلمەعری، کوێربوو، بەڵام شاعیر و فەیلەسوفێکی مەزن بوو، کوێریەکەی ڕێگر نەبوو بۆ گەڕان گەشتیاری.

٣-مۆسیقاری بەناوبانگی ئەڵمانی بتهۆڤن، کەڕ بوو لەبەرزترین هونەریدا سیمفۆنیای نۆهەمی نووسی خودی خۆی گوێی لێ نەبوو

٤-دکتۆر تەها حسین، کوێریەکەی ڕێگەی لێ نەگرت بۆ وەرگرتنی بڕوانامەی دکتۆرا لە زانکۆی سۆربۆن لەپاریس و نووسینی چەندین کاری ئەدەبی و توێژینەوە.

دکتاتۆرەکان و گرێی هەستی کەمایەتیان:

١-سەرجۆنی ئەکەدی: ئەم پیاوە داگیرکەرێکی گەورەبوو، ولاتی سومەر و هەموو وڵاتانی میزۆپۆتامیای (باشوور و باکور)ی داگیرکرد و ئیمپراتۆریەتی ئەکەدی دروست کرد. لە نامەکەیدا سەرجۆن ئەڵێت: " من دایکم کاهینی پەرستگابوو، بەناشەرعی سکی لەمن پڕ بوو، لەبەرئەوەی کەس نەزانێت منی خستە سەبەتەیەك و فڕێی دام لەشاری ئەزەربالدی بۆ ناو ڕووبار، ئەکاکی کە سەقا بوو لەشاری (ئەکەد)دا منی گرتەوە خۆی و ژنەکەی منیان بەخێو کرد، هەتاکو بووم بە یاریدەدەری مەلیکی ئەکەد".

٢-نەمرود: ئەمە مەلیکی شاری نەمرود بوو، خۆی بە نەمر دەزانی، بەڵام کوڕی نەبوو لەبەرئەوە قەدەغەی کردبوو کە پیاوانی شارەکەی بچنە لای ژنەکانیان تاوەکو منداڵیان نەبێت، پێغەمبەر ئیبراهیم سەلامی خوای لێبێت بە نهێنی لەدایك بوو لەو کاتەدا.

٣-هانیپالی قرتاجی: ئەم پێشەوای سەربازی بوو، کەنیوەی خاکی سالانی کۆنی گرت و چاوێکی نەبوو.

٤-نینۆس: کوڕی کابرایەکی ڕۆمانی بوو، باوکی دایکەکەی بەخشیەوە قەیسەری ڕۆمانی لەگەڵ براکانی لەبەرئەوەی کوڕی قەیسەر نەبوو کچی قەیسەر (جولیا)ی هێنا بۆ ئەوەی عەرشی ڕۆمانی بۆ خۆی بێت، گرێی هەستی کەمایەتی



دایکی هەبوو.

٥-نیرۆن: گرێی هەستی کەمایەتی دایکی هەبوو، کە سۆزانی بوو بەزۆر شووی بەخالی خۆی قەیسەر کلاودیۆس کردبوو، نیرۆن هەمیشە هەولی کوشتنی دایکی ئەدایەوە.

٦-ئەسکەندەر مەقدۆنی: لەسەری ئەسکەندەر دوو گرێی وەکو شاخی ئاژەڵ هەبوو، کە هەمیشە بەربەرەکانی ئەکوشت، لەبەرئەوە ئەو نهێنیەی دەرنەکەوێت.

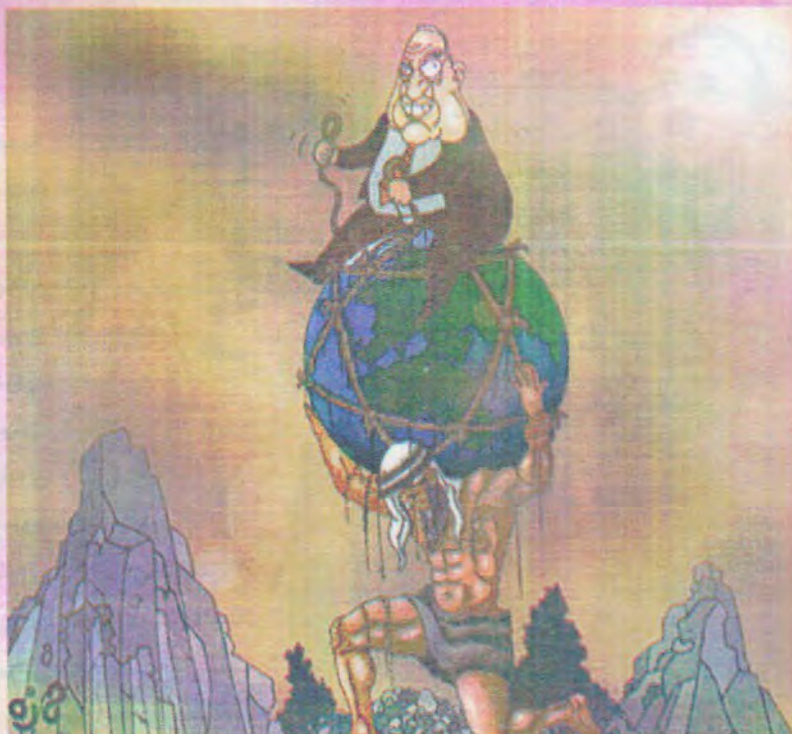
٧-یۆلیۆس قەیسەر: منداڵی نەبوو، هەستی بەکەمایەتی دەکرد و نەخۆشی پەرکەمی هەبوو.

٨-ڕەمسیسی سێیەم فرعەونی مسری: کوڕی نەبوو بورجی دروست دەکرد بۆ ئەوەی بگاتە ئاسمان ببێ بەخوداوەند، لەبەرئەوەش بڕیاری کوشتنی نێرینەی دەرکرد.



٩-زوحاك: مەلیكی باوری (بابل) بوو، دوو برینی گەورەی لەسەر شاندا بوو بەوتەی ئەفسانە پزیشكەكان پێیان وتبو بەخوێنی بەنی ئادەم چەوری كات، ڕۆژی دوو گەنجی ئەكوشت بۆ ئەو مەبەسنە، هەتاكو كاوەی ئاسنگەر كوشتی.

١٠-كورشی دووەم: كوڕی كمبودجیای شای ئێران بوو، ئەوساكە ئێران و پارسەكان لەژێر دەستەی میدیەكاندا بوون، ئینجا ئەم كابرایە خۆی بەكۆیلەی میدیەكان دەناسی، جگە لەوە كە گوێی چەپی تلێشابوو (اشرم)بوو.



١١-ناپلیۆن: ئەفسەرێكی كۆرسیكی بێ ناوبانگ بوو لەسوپای فەرەنسیدا و باڵای كورت بوو لەبەرئەوە بچیتە نیو پیاوە گەورەكانی فەرەنساوە، جوزەفینی خواست كەئەو لەو كۆمەڵگایەدا جێگەی بۆ خۆش بكات.

١٢-هتلر: بەوتەی خۆی عەریفێكی بێ ناوبانگ بوو، دایكی جوو بوو لەكاتێكدا جووەكان لەوكاتەدا هاونیشتمانی پلەی نزم بوون لەكۆمەڵگادا، بەڵام خودی خۆی زۆر لەجووەكانی كوشت لەبەر ئەوە ڕقی لێیان بوو.

١٣-موسولینی: زەلامێكی ئیتالی كەتەو زل بوو، بەڵام كەس و كاری خۆشیان نەدەویست، كە مەغۆل و تەتاری كردە نەتەوەی تورك غروری پەیدا كرد بەشێوەیەك كە ئەیگوت لە ئاسماندا یەك خوا هەیە كە تانفریە و لەئەرزدا یەك خان هەیە كە جەنگیزخانە (تانفری: خوداوەندی شامانەكانی تور و مەغۆلە).

١٥-هۆلاكۆ چاوێكی كوێر بوو، پەرۆش حاڵ و مولك بوو.

١٦-تەیمور لەنگ: نابودترین بەندەی گۆی زەوی بوو، بەشێوەیەك سەیری ئاوێنەی نەدەكرد.

١٧-كەمال ئەتاتورك: ئەم زەلامە توركی ئەلبانی بوو، دایكی سۆزانیەكی جولەكەی بەناوبانگ بوو.

١٨-سەدام حسین: چەندین گرێی هەستی كەمایەتی هەبوو یەكەمیان، دایكی بوو كە چەندین جار شووی كردبوو، دووەم وەكو باس ئەكرێت كە دایكی سەدام لەگەڵ دایكەكەی خۆیدا (دنانیر) چایخانەی سەر ڕێگەی موسڵ . تكریتیان هەبووە، وەكو برادەرێك بۆی باس كردم كەباوكی شوفێری لۆری بووە و لەو خەتەدا بەشەوان ماوە لەو شوێنەدا بۆ مەی خواردنەوە و ڕابواردن. لەبەرئەوە حسین مندالی دیكەی نەبووە گومان ئەكرێت سەدام كوڕی بێت. هەر لەبەرئەوەش لەوانەیە سەدام لەماڵی مامەكانی دەركراوە و ئیشی سەكنی سەیارەی عەلاوی كردووە. لەپاشان كە سەدام بوو بە سەرۆك كۆمار شوفێرەكانی عەلاوی كوشت (ئەمە شوفێرێك لەكەركوك باسی كرد) ئێستاكەش ئەو تیرۆریستانە كە ڕۆژی دەیان فەقیر و هەژار و كاسبكاری بێتاوان ئەكوژن، ئاخۆ چ گرێی هەستی كەمایەتیان هەیە بۆ داپۆشینی ئەم هەستە و میكانیزمی بەرگریان خوێن ڕشتنە. بەهیوام چەند خاڵێكم لە توێژینەوەی خۆم (سایكۆلۆژی توندڕەویدا) بووم دەركەوێت ئەگەر تەمەنم مایەوە هەتاكو ئەوسا.

*پسپۆری نەخۆشییە دەروونییەكان

سایکۆلۆژیای هاتووچۆ

بەشی دووەم

د. ڕێدار محەمەد ئەمین

سایکۆلۆژیای شوفێر

بەر لە لێخوڕینی ئۆتۆمبێل، لەسەر شوفێر پێویستە ئەوە بزانێت ئەم ماشێنەی ژێر دەستی ئامێرێکی بێ گیان و بێ هەست و بێئاگایە، بەو مانایەی هەموو کاتێک لەسەر شوفێر پێویستە پشت بە شارەزایی و تواناکانی خۆی نەوەك ماشێنەکەی ببەستێ بۆ لێخوڕین، هەرچەندە ئەم ماشێنە نوێ و مۆدێل بەرزیش بێت. چونکە زۆر جاران کەمتەرخەمیەکی بچووك لەم ماشێنە، نرخەکەی ژیانی شوفێرەکە و نەفەرەکانی تری ناو ئۆتۆمبێلەکەن.

لێخوڕین بریتییە لە هونەر، ئارەزوو و چێژ، ڕەوشت بەرزی، پێویستە لەسەر شوفێر بەر لەگرتنی سوکانی ئۆتۆمبێلەکەی لە مانای هەریەك لە سێ زاراوەیە تێبگات وشەی هونەر، مانای شارەزایی و دانایی دەگرێتەوە، لەسەر شوفێر پێویستە هەموو کاتێك بیری تیژ بەکاربهێنێت لەکاتی لێخوڕیندا، دەبێت ئەوە بزانێت لێخوڕینی باش مانای لێخوڕینی خێرا نیە، بەڵکو لێخوڕینی شارەزاییانە ئەو لێخوڕینەیە کە بزانێت لە چ کاتێکدا خێرایی زیاد دەکەیت و لە چ کاتێکی تر هێواش دەکەیتەوە، کەس بەخێرا لێخوڕین نابێتە پاڵەوان، چونکە ئەم خێراییە بەهۆی بازوو ماسوولکەکانی ئێمە نین، بەڵکو تەنها بەهۆی کەمێك زیاد داگرتنی پەیدانی بەنزینە.

ئارەزوو و چێژ، مانای پێشبڕکێی سەرەکۆڵان و شەقامە گشتیەکان نیە، بەڵکو مرۆڤ لە لێخوڕینی هێمنانە چێژ وەردەگرێت و ئارەزوو و حەزی مرۆڤ بۆ لێخوڕین ئەم کاتە تەواو دەبێت، گەر شوفێر دوور لە سەرەڕۆیی و خێرایی مەترسیدار ئۆتۆمبێلەکەی لێبخوڕێت.

ڕەوشت بەرزیش فاکتەرێکی گرنگی تری لێخوڕینە، ڕەوشت بەرزی مانای ڕێزگرتن و پابەندبوون بەیاسا دەگەیەنێت، ڕێزگرتن لە شوفێری تر بەوەی هەوڵ نەدەیت سوکانی بەسەردا بشکێنیەوە، یان لە شوێنی نەگونجاو پێشی بکەوی یان دەرفەتی نەدەیت لەکاتی پێویستدا دەربچێت ... هتد، ڕێزگرتنی کەسانی پیادە



لەکاتی پەڕینەوەیان، ڕێزگرتن لەپۆلیس و یاساکانی هاتووچۆ، زۆرجار شوفێرەکان لەشوێنی نەگونجاو ئۆتۆمبێل ڕادەگرن، یان لەناوەندی شەقام دوو شوفێر قسە لەگەڵ یەکتر



دەکەن، بەبێ گوێ دانە ئەو ئاپۆرە ئۆتۆمبێلەی دوای خۆیان، ئەمانە و چەندین ڕەفتاری تر دەرچوونە لەڕەوشتی بەرزی لێخوڕین، چونکە نابێت بۆ مەبەستی تایبەتی خۆت خەڵکانی تر هەراسان بکەیت، هۆڕن لێدان لەشوێنی نەگونجاو، کارێکی دزێوە پێویستە شوفێرەکان لێی دوور بکەونەوە بەتایبەتی لەکاتی ترافیك لایتەکاندا. ئەگەر هەر شوفێرێك بتوانێت هەر سێ زاراوەکەی سەرەوە وەك پێویست پەیڕەو بکات، ئەوا ڕووداوەکان بەڕێژەیەکی زۆر، کەم دەبنەوە، ئەمە لەکاتێکدا لەکوردستان بەهۆی پابەند نەبوون بەڕێنمایی و سەرەڕۆیی لە لێخوڕین، زۆرترین قوربانی بەهۆی کارەساتی ئۆتۆمبێلن، تاوای لێهاتووە، سەفەرکردن وەك چوونە بۆ بەرەکانی جەنگ، کەس دڵنیا نییە بە سەلامەتی، برینداری، یان مردوویی دێتەوە!

هەموو شوفێرێك حەز دەکات ڕێنمایی پێویستی بکرێ و بەکەمترین گرفت لێخوڕین بکات، بەڵام گرفتەکە ئەوەیە تاچەند ئەم شوفێرە ئامادەگی هەیە بۆ جێبەجێکردنی ڕێنماییەکان، لێکۆڵینەوەکان وا دەردەخەن تامرۆڤ بەساڵا بچێت، کەمتر هۆشیار و بەئاگا دەبێت و کەمتر بەرگەی ڕووناکی لایتەکانی بەرامبەر دەگرێ، بەڵام لەهەمان کاتدا زیاتر توانای کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوون و دان بەخۆداگرتنی هەیە و زیاتر ووردبینە لە هەڵسەنگاندنی لایەنی سەلامەتی نەفەرەکانی، لەهەمان کاتدا شوفێرە گەنجەکان زیاتر دەکەونە ژێر کاریگەری هەڵچوون و ناتوانن بڕیاری گونجاو لەکاتی گونجاو بدەن، مەترسیترین شت لەکاتی لێخوڕین هەڵچوونی شوفێرە بۆیە لەسەر شوفێر پێویستە بەر لە لێخوڕین هەوڵبدات لەوپەڕی ئارامی و دڵخۆشیدا بێت، گەر بەر لەلێخوڕینەکەش بەهۆی دەمەقاڵێیەوە تووشی هەڵچوون بووبێت، پێویستە لێخوڕینەکەی دوا بخات تاهێمن دەبێتەوە، ئینجا دەست بکات بە لێخوڕین، زۆرجاران بەکارهێنانی هەندێك خواردن یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ هێمن بوونەوە وەك بنێشت و نەعناع، بۆیە دەکرێ وەك شێوازێکی زاڵ بوون بەسەر هەڵچوون و زیاتر ئاگایی شوفێر ئەم جۆرە خواردنانە بەکاربهێنێت، پێویستە شوفێر ئەو ڕاستیە بزانێت کەوا ڕادەی هەڵچوون و تووڕە بوون وای لێدەکات ڕاستیەکان بەڕوونی نەبینێت و بەئاسانی سەرپێچی یاسا بکات، بۆیە نابێت بەرگری لەو هەڵانە بکات کە لەکاتی



تووڕەبوون کردوویەتی و پێیان لەسەر دابگرێت.

زۆربەی ئەو هەڵانەی کە شوفێرەکان دەیکەن لەئەنجامی ئەو گرێیە دەروونیەیە کەوا هەست دەکەن هەمیشە زوڵمیان لێدەکرێ ئەمەش لە سایکۆلۆژیا بە بەدبڕوایی زوڵم لێکردن ناسراوە. ئەوان واهەست دەکەن حکومەت دژی ئەوانە و ئەم دژایەتیکردنە لەڕێگەی پۆلیسی و هاتووچۆوە ئەنجام دەدرێ، بۆیە لە هەلێك دەگەڕێن بۆ تۆڵەسەندنەوە. جارێکیان لەگەڵ شوفێرێك سواربووم ئۆتۆمبێلێکی وەزارەتی تەندروستی پێ بوو، بێ پەروا یاساکانی هاتووچۆی دەشکاند، منیش گوتم ناکرێ تۆ بەکەیفی خۆت ئەم هەموو بێ یاساییە بکەیت، ئەو وتی: من چەندین ساڵە چاوەڕێی ئەوە دەکەم تۆڵەی خۆم لە پۆلیسی هاتووچۆ بکەمەوە و لێیان بێ منەت بم! ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە شوفێر تێی کەوتووە و وای لێدەکات هەمیشە لەگەڵ پۆلیسی هاتووچۆ لەبەربەرەکانێدا بێت، تا ئەم گرێیەش هەبێت یاساکانی هاتووچۆ زیاتر ئەگەری شکاندنی هەیە، هەر کاتێك بابای شوفێر پێی وابوو هەر یاسا و ڕێنمایەك بۆ پاراستنی ژیانی ئەوە ئەم گرێیەی نامێنێت، زۆر جاران شوفێر وا هەست دەکات ئەو تەنها فاکتەرێکی سەلبیە لە یاساکانی هاتووچۆ بۆیە هیچ کاتێك هەوڵنادات پێشنیار و ڕاگۆڕینەوە بکات، لەهەمان کاتدا بەردەوام گلەیی و گازاندەی هەیە، کەچی گەر ئەو پابەندی یاساکان بێت زۆر لەو گرفتانەی نامێنێت کەپێی وایە هەڵەی حکومەتە، بۆ نموونە کاتێك نیوە شوستەیەك دەگیرێت بەپەلەیی و نائارامی شوفێرەکان زیاتر گرفت دروست دەکات، لەو شەقام بڕینە هەرکەسە دەیەوێت پێش ئەویتر دەربچێت و پاڵەپەستۆ دروست دەبێت.

شوفێر دەبێت ئەوە بزانێت هەڵچوون لەهەموو بارەکاندا هەڵەیە، هەر خۆڕازیکردنێکیش بەوەی کە هەڵەکان هی ئەو نین هەڵەیەکی گەورەترە، دەبێ ئەو ڕاستیەش بزانێت پۆلیسی هاتوورچۆ وەك ئەو مرۆڤە و قابیلی هەڵەیە، ئەگەر ئەویش بەهۆی قەرەباڵغی و ئاپۆرەی ڕێگا مێشکی ماندووە، ئەوا ئەم پۆلیسی هاتوورچۆیە چەندین کاتژمێرە لەسەر پێ وەستاوە گەرما بێ یان سەرما تەحەمولی ئەم



هەموو فیکەی خۆی و هۆڕنی ئۆتۆمبێلەکان دەکات، ئەویش دەتوانێت لەلایەك دانیشێت و خۆی ماندوو نەکات، گەر هەست کردن بە لێپرسینەوە و ویژدان نەبێت، بۆیە ناکرێ مرۆڤێکی وا بەدوژمن و سەرچاوەی زوڵم و چەوسانەوە دابنرێ....

لەکۆتاییدا پێویستە ئەوە بڵێین کەهەریەك لەپۆلیسی هاتووچۆ و شوفێر پێویستیان بەشارەزایی لە ناخی مرۆڤ یان سایکۆلۆژیا هەیە، دەکرێ ئەم بابەتەش وەك وانەیەك بۆ قوتابیانی کۆلێژی پۆلیس و ئەو شوفێرانە دابنرێ کە تازە مۆڵەت وەردەگرن، ئەمەش گرفتەکان کەمتر دەکاتەوە، چونکە زۆربەی گرفتەکان دوور یان نزیك پەیوەندیان بەدەروونی مرۆڤەوە هەیە.

سێکس و تێڕوانینی کۆمەڵگە

سایك

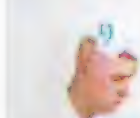
سێکس یەکێکە لەو بابەتە گرنگ و هەستیارانەی ژیانی گشت بوونەوەرێك و کاریگەی ڕاستەوخۆشی هەیە لەسەر هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانی و چۆنیەتی مامەڵکردنی لەگەڵ ژینگە و دەوروبەرەکەی... سێکس یەکێکە لەو ڕەمەکە (غەریزە) گرنگانەی لەمرۆڤدا هەیە کە زانایانی زاستە کۆمەڵایەتیەکان بە دوانزە ڕەمەکیان لە قەڵەم داوە وەکو غەریزەی برسێتی و تینوێتی و خۆ دەرخستن و دەست بەسەرداگرتن و خۆبەدەستەوەدان و ملکەچ بوون و ترس و ڕاکردن و غەریزەی سێکس کە هەڵچوون و سۆزداری بەسەردا زاڵ دەبێت... بەڵام بەهێزترین غەریزەکان لەمرۆڤدا ئارەزووی سێکسیە ئەو ئاراستەمان دەکات و دەست بەسەر ژیانماندا دادەگرێت.. هەموو کەسێك بەبێ جیاوازی ئارەزووی سێکسی هەیە و ئەو ئارەزووەش شتێکی سروشتی و تەندروستە وەك ئارەزووی برسێتی. هەموو کەسێك هەستی پێدەکات لە قۆناغەکانی تەمەنیدا لەبەرئەوە پێویستە تێربکرێ، وەك چۆن ئارەزووی خواردن لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازی هەیەو لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە دەگۆڕێت ئاوەهاش ئارەزووی سێکسی دەگۆڕێ و بەچەندین شێواز گوزارشت لەبوونی خۆی دەکات، بەڵام کاری سەرەکی تەنیا تێرکردنی پێویستیەکی سروشتی مرۆڤە و سەپاندنی خودی خۆیەتی و لەگەڵ ئەوەشدا گەشەپێدانی لەش و لار و باری دەروونی و توانای هۆشداری و پارێزیگاریکردنەوە لەسەر جۆر و مانەوەی ڕەگەزی مرۆڤایەتی. بێگومان پاڵنەری ڕەفتارە سێکسیەکان پاڵنەرێکی بنچینەیی و پێویستی گشتییە لەژیانی مرۆڤدا، بەواتای بەبێ بوونی ئەو ناتوانرێ بەرەدەوامیەتی هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێ بەبێ بەکارهێنانی بژین، هەرچەندە زۆرجاران بەشێوەیەکی نهێنی و زۆر پەردەپۆشکراو باسی لێوە دەکرێ و پەیڕەو دەکرێ، ئەم پەردەپۆشکردنە لەژیانی هیچ بوونەوەرێکی دیکە بەو شێوەیە نییە بەقەد ئەوەی لە ژیانی مرۆڤدا هەیە و لەگشت بوارێکی دیکەی ژیان جیاوازە، هەرچەندە گرنگیەکی زۆری هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕێسا کۆمەڵایەتی و بیروباوەڕە ئاینیەکەی کە لەناو کۆمەڵگەدا هەیە، هەروەها ئەمەش پێویستی تایبەت بە سێکس دەبەخشێت و تاوەکو ڕاکێشانی تایبەتی هەبێت بۆ پاکڕاگرتنی ئارەزووی سێکسی و بەهێزکردنی، کەچی لە هەمانکاتدا دەبینین جیازایەکی زۆر لەنێوان شتە شاراوەکان و ئاشکراکان هەیە و ئەمەش دەرەنجامێکی خراپی بۆ سەر ژیانی تاکەکەس دەبێت و ناچاری دەکات لە دوو شێوازی ژیانی سێکسی و دەروونیدا بژیت، وا دەکات لە ململانێیەکی دەروونیدا بێت.جگەلەوەش دەبێتە هۆی نەزانی و سەرەڕۆیی و لادان و کاری خراپەکاری و مەلەکردن لەدەریایەکی قوڵ و بێ بن. بۆیە واچاکە ئەو داپۆشین و بەنهێنی کردنەی سێکس بەشێوەیەکی وا نەبێت کاربکاتە سەر تەواوی ژیانی مرۆڤ و ئاسۆی گەش و ڕووناکی تاکەکەس بەرەو تاریکی و نەزانی ببات و ئەمەش ببێتە هۆی لەدەستدانی نەك تەنیا تایبەتمەندی سێکس وەکو پێدوایستی و ئارەزوویەکی گرنگی تاکە کەس و هێزێکی کۆمەڵایەتی؛ بەڵکو





گرنگیـــەکی وەکـــو وزەیـــەکی جوڵاو و جوان و دروستکەر لە ژیـــانی کەســـەکە و ژیـــانی کۆمەڵگــە و ژیــانی مرۆڤایــەتی بەشـــێوەیەکی گـــشتی کـــە هاوشـــێوەی نییــە لــە هــەموو تواناکانی مرۆڤدا.

ژیــانی سێکــسی لــە مرۆڤــدا هەڵوێــستی جۆراوجــۆر لــەخۆ دەگرێـــت و لەکۆمەڵگەیەکـــەوە بۆکۆمەڵگەیـــەکی دیکــە و لــە ڕۆژگارێکــەوە بــۆ ڕۆژگـــارێکی دیکە و لە کەسێکەوە بۆ کەسێك دیکــە دەگۆڕێـــت و جیـــاوازی هەیـــە. ئـــارەزووی سێکـــسی بـــەپێی قۆناغـــەکانی تەمـــەن دەگۆڕێـــــت. بـــــەڵام لـــــەپڕ دەرناکـەوێت وەك زۆر کـەس واهەسـت دەکـەن تـەنیا لـەقۆناغی پێگەیشتندا (هەرزەکاری سەرهەڵدەدات، چونکە بەشێکی گرنگە لە سروشتی پێکهاتنمان لەیەکەم ساتی لەدایکبوونەوە تاکۆتایی ژیان. هەندێ لە زاناکان لەوبڕوایەدان کە سێکس یان ئارەزووی سێکسی لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەمەندا کەم ناکات و هـەر لەگەشـەکردندا دەبێـت تاکۆتـایی تەمـەن. هەنـدێ لـە زانایـانی بواری سێکسی لەو بڕوایەدان سێکس لەپیریدا بەشێوەیەکی زۆر سـەیر زیـاد دەکـات تـاوەکو پێـی دەگـوترێ (گـەنجێتی دووەم) ئەمەش بۆ ئـەوە دەگەڕێننـەوە کە مـرۆڤ لـەم تەمەنەدا بێ ئیش دەبێت و ئەندامی زاوزێ بەتـەواوی پێدەگات و هێـزی سێکسی زیاد دەکات. زانای ئینگلیزی (کویرە) دەڵێت: "لەژیانی مرۆڤدا تەمەنێك نییە پێی بگوترێ تەمەنی بێزاربوون لە سێکس جا چ ژن بێ یاخود پیاو"، وروژانی سێکسی کاریگەری لەسەر هەموو کەسێك هەیـە جـا ئـەم کاریگەریـە بـاش بێـت یـان خـراپ، ئـەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیدا هاتووە، هـەر لەکۆنـەوە تـاوەکو ئێـستا چەندین قۆناغی جۆربەجۆری لـەخۆوە گرتووە و هەرچەند سروشتی پەیوەندی سێکسی لـەلای مرۆڤی ســـەرەتایی ئاشـــکرا و ڕوون نییـــە، بـــەڵام بـــەلای زۆرەوە بەردەکـەوێت کـە ئـەو ژیانـە هاوسـەرێتیەی کـە لـەکاتی ئێستادا هەیە ئەوە بەو شێوەیە نەبووە هێندە بایەخیان پێ نەداوە. زانای ڕەگەزناسـی ئەنـسرۆپۆلۆجی (بـاخۆفن) بـڕوای وایـە " مرۆڤـی سەرەتایی ئارەزووی سێکسی خۆی وەك ئاژەڵ پەیڕەو دەکرد، بـەبێ ئـەوی پەیوەندییـەکی بـەردەوامی لەگـەڵ مێینەیـەکی دیـاریکراودا هـەبوو بێـتن. دەبـێ ئـەوش بـزانین کـە کـەس لـەم ڕۆژگـارەی ئـەو کـات پەیوەنـدی نێـوان کـرداری سێکـسی و وەچەخستنەوەی نەزانیوە و بەشێوەیەکی بەرنامەڕێژکراو کاری سێکـسی ئـەنجام نـەدراوە. بـەڵکو تـەنیا بـۆ دامرکاندنـەوەی ئارەزووی سێکسی بووە و هیچ ئامانجێکی دیکەیان نەبوو، بەڵام لەگـەڵ پێـشکەوتنی کۆمـەڵگا و پەرەسـەندنی بـیری مرۆڤایـەتی چەمکی سێکسیش گۆڕانی بەسەرداهات و لەو شێوازە ئاژەڵیە دوور لـە هەسـت و دەروونـی مرۆڤایەتیـەوە گـۆڕا بـۆ شـێوازێکی زیاتر مرۆڤانە، ڕاستە پەیوەندیە سێکسیەکانی نێوان و ئافرەت و پیـاو و نێـر و نێـر و مـێ و مـێ زیـادی کـردووە و لەڕێـژەی ئاسـایی و سروشـتی خـۆی لایـداوە و بەشـێوەیەکی ئاڕێـك و نابەجێ، دوور لـە پێوەرە کۆمەڵایـەتی و ئایینی و ڕەوشتیەکان بەڕێوە دەچن. ئەمەش چەندین فاکتەری جۆربەجۆری خۆی هەیە کە پێویستە کۆمەڵگە لێیان بەئاگا بێت و ڕێو شوێنی لەباریان بۆ دابنێ و نـەهێڵێ زیـادەڕۆیی تێدا ڕوودات و هـیچ گرنگیـەك بە بەها کۆمەڵایەتیەکان نەدات.



زیرەکی سۆزداری (هەستیاری)

Emotional Intelligence

و: نازدنین عوسمان محەمەد*

بۆ یەکەمین جار چەمکی زیرەکی سۆزداری لەلایەن نووسەری ڕۆژنامەی (نیۆیۆرك تایمز) (دانیێل جۆلمان)ەوە بلاوکرایەوە لەکتێبەکەیدا کە هەر بەناوی زیرەکی سۆزدارییەوە بوو ساڵی ١٩٩٥، جۆلمان وای دەرخست کە " تێگەیشتن و کۆنترۆڵکردنی زیرەکی سۆزداری یەکێکە لە کلیلە گرنگەکانی تەندروستی و سەرکەوتن لەژیاندا" . لەکتێبەکەیدا زیاتر پشتی بەستبوو بەکارەکانی زانایانی دەروونناسی هەریەك لە پیتەر سالۆڤی و



مایەر و ڕیۆڤەن بار لەوەدا کەچۆن ئەوانەی لێزانن لە سۆزداریدا سەرکەوتوون بەسەرئەوانەی تردا کە بەو شێوەیە لێهاتوو نین.

مایەر و سالۆڤی پێشنیاریان وابووە، چوار پێکهاتەی گرنگی زیرەکی سۆزداری هەیە بریتین لەمانە:

١-توانای تێگەیشتنی ورد و دەربڕینی سۆز، ئەم توانای خوێندنەوەی سۆزی کەسانی تر هێزێك بەمرۆڤ دەبەخشێت بۆ پێشبینی کردنی ئەو هەڕەشانەی کەلەوانەیە ڕووبدەن. بۆ نموونە وای دابنێ کاتێك لەگەڵ هاوڕێی کارەکەت دەبێت کە ناسراوە بەوەی کەخاوەن مەزاجێکی هەڵچووە، ئەگەر زۆر بەوردی هەستت کرد کە گەلێك شپرزەیە ئەوە تۆ دەزانیت کەلەوانەیە کاتی ئەوە هاتبێ کە بگەڕێیتەوە دواوە و شەڕێك دوابخەی بۆ ڕۆژێکی تر، بەڵام ئەگەر تۆ زۆر بەورد کە ئەو هەستەت نەکرد کەهاوڕێکەت لە ئاستی تووڕەبوونی بەرزدایە لەوانەیە بەلووت شکان کۆتایی بێت. هەست کردنی ورد و دەربڕینی سۆز هاوکاریت دەکات بۆ هاوسۆزی لەگەڵ ئەوانیتردا. لەئەنجامدا وەڵامدانەوەکانت بەرامبەر ئەوان چاکە بکەیت و قەناعەتیان لا دروست بکەیت کاتێك کە باسی خاڵێك دەکەیت لای کەسانی تر یان ئەو هەستەیان لادروست بکەیت کە تۆ لێیان تێدەگەیت، ئەمەش تۆ دەکاتە ناوبژیوانێکی باش و کەسێکی خاوەن باوەڕ لای ئەوانی تر، تێگەیشتن و دەربڕینی سۆزی خۆت یەکەم هەنگاوە بۆ وەڵامدانەوەی تەواوی ئەو هەست و سۆزانە، ئەوانەی کە هەست بە پەرۆشی خۆیان ناکەن یان خرۆشانێکی دەروونی نەگۆڕیان هەبێت ئەوا تووشی خۆخواردنەوەو لەناوەوە خراپ بوون دەبن کەکاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستیان، کەسانێك کە هەست بە غەمگینی خۆیان ناکەن ئەوا ناتوانن کارێکی بەسوودیش بۆ گۆڕانی سەرچاوەی غەمگینیەکەیان بکەن، بەشێوەیەك هەست بەتووڕەیی خۆیان ناکەن تا ئەو ڕادەیەی کە لەوانەیە لەکەسانی تر بدەن و کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست بدەن.

٢-دووەم پێکهێنەری زیرەکی سۆزداری تواناکاریە بۆ گەیشتن و خولقاندنی سۆز لەخزمەتی بیرکردنەوەو چارەسەری کێشەکاندا، ئێمە زۆر جار لەخۆمان دەپرسین " هەستم بەرامبەر ئەو شتە چۆنە؟" لەکاتێکدا لەهەوڵی ئەوەداین کە بڕیاری گرنگ بدەین، وەك بچینە چ کۆلێژێکەوە یا پەیوەست بە چ سەرۆکێك بین؟ گەر توانامان هەبێت بە گەیشتن بە هەستە هەنووکەیەکانمان سەبارەت بەو بابەتە یان پێشبینی هەستی دوارۆژمان بکەین

ئەوا بڕیارێکی تایبەت دەدەین کە زانیاری تەواومان پێدەدات بۆ وەرگرتنی جۆرەها بڕیار.

٣-سێیەم پێکهێنەری زیرەکی سۆزداری بریتیە لە تێگەیشتنی خودی سۆز و واتاکانی سۆزداری، لەوانەیە زۆر بەوردی هەست بە پەرۆشی خۆمان بکەین بەڵام گەر تێنەگەین بۆچی پەرۆشین ناتوانین هیچ بکەین؟ لەوانەیە هەڵسەنگاندنی هەڵەمان هەبێت بەمە هەنگاوی ناعەقڵانی دەنێین، بۆ نموونە وای دانێ تۆ هەموو شەوێ لەبەر ئەنجامدانی ئەرکی خوێندنگە درەنگ دەخەویت و بەیانیانیش زوو هەڵدەستیت، لەکۆتاییدا هەست بە دڵتەنگی و سستی دەکەیت، لەوانەیە هۆکاری سستی و غەمگینیەکەت بگەڕێنیتەوە بۆ هەڵبژاردنی کۆلیژەکەت، بەڵام لەڕاستیدا هۆکارەکەی بێ خەوییە کە لەوانەیە ببێتە هۆکاری دەرکەوتنی نیشانەی تەنگژە وەك نەخۆشیەك، کەواتە بەهەڵە هەڵبژاردنی کۆلیژەکەت وەك هۆکارێك بۆ غەمگینیەکەت لەوانەیە بڕیاری خراپت پێ بدات.

٤-دوا پێکهاتەی زیرەکی سۆزداری بریتیە لەڕێکخستنی سۆزەکان، واتە توانای ڕێك و پێك کردن و خەملاندنی سۆزەکانت بەشێوەیەکی گونجاو، ئەمە ئەوە ناگەیەنێ کە تۆ توانای کۆنترۆڵکردن و دەربڕینی تەواوی سۆزەکانت هەبێت، چونکە هەندێك سۆز هەن لەسەرووی کۆنترۆڵەوەن هەرچەندە ئەم چەمکە سۆزەکانت بەرەو هەڵچوونێکی زۆر دەبات، نموونەی ئاشکرا و ڕوونمان لەکاتی تووڕەبووندا هەیە، زۆربەمان جار ناجارێك هەستی تووڕەیی دەمانگرێت (تووڕە دەبین) دەشزانین کە ناتوانین هەر کاتێك بێت و بەهەر شێوەیەك بێت هەستی تووڕەییمان دەربڕین، چۆن بتوانین تووڕەییمان بگوێزینەوە یان دەریبڕین نەکەینە مایەی قەیران بۆ هاوڕێیەتی یان بۆ تەندروستیمان، ئەو کەسانەی تووڕەییان خەفە دەکەن زۆر بەتەواوی دەریناببڕن لەوانەیە بەکاربهێنرێن لەلایەن کەسانی ترەوە، ئەوانەش کە بەردەوام تووڕەییان دەردەبڕن بەشێوازێکی شەڕانگێزی زوو هاوڕێیەتیان لەدەست دەدەن، ئەوانەش کە بەشێوەیەك هەڵچوونەکانیان دەردەبڕن کە کەسانی تر گوێیان لێ بگرن و قەناعەتیان پێ بکەن هۆکارە بۆ بەردەوامی هاوڕێیەتیان و دوور دەبن لەبەکارهێنان لەلایەن کەسانی ترەوە، ئەمە جگە لەوانەی کەناتوانن تووڕەییەکانیان دەربڕن ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆش دڵ.



دەتوانیت فێری زیرەکی سۆزداری ببیت؟

بە ئامانجی کەمکردنەوەی توند و تیژی ناو قوتابخانەکان، گەلێك خوێندنگە پرۆگرامی فێرکردنی ڕێکخستنی هەڵچوونیان بۆ گەنجان داناوە، لە هەڵسەنگاندنی ئەم جۆرە پرۆگرامانەدا دەرکەوتووە کە بەسوودە و کارایە لە کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی هەڵچوونەکانی گەنجاندا، ناوەڕۆکی هەندێك لەم پرۆگرامانە سەبارەت بە هاوسۆزی دڵفراوانیە بەرامبەر فەرمانبەر و بەڕێوەبەرەکان، هەندێك خوێندکار وای نیشان دەدەن کە چارەسەری سروشتی بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی جۆرەها پشێوی دەروونی، هۆکارە بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشیەکانی دڵ تازیاتر بتوانن کۆنترۆڵی تەنگژەکانیان بکەن بۆ گەشەکردنی تەندروستیان، ئەمانە هەمووی ئەوەی دووپات کردەوە کە بەڕاستی زیرەکی سۆزداری گرنگە بۆ سەرکەوتن و خۆشبەختی گەر بزانین زۆربەمان لەدایك دەبین بەتوانایەکی سۆزداری چالاکەوە کەدەتوانرێت ئەم ئاستی زیرەکیە زیاد ببێت.

*خوێندکاری ماستەر/ دەروونناسی



دوو پەروەردەی جیاواز ئاکامێکی نێگەتیڤی لێ دەکەوێتەوە

سایك

پرۆسەی پەروەردەکردن یەکێکە لەو پرۆسە ئاڵۆز و گرنگانەی کە پێویستی بە چەندین بنەمای زانستی دەروونی و کۆمەڵایەتی هەیەو، نابێ بەچاوێکی کەم بایەخ سەیربکرێ یاخود بە پرۆسەیەکی لاوەکی دابنرێ... ئەم پرۆسەیەش لەسەرەتای تەمەنی منداڵییەوە دەست پێدەکات و ڕەنگدانەوەیەکی ڕاستەوخۆشی لەسەر ژیانی داهاتووی تاك دەبێت. بۆیە کاتێ منداڵ لە خێزانێکی پەرتەوازە و لێکترازاو لەدایك دەبێ جا مەرج نییە ئەو لێکترازانەی خێزان گەیشتبێتە ئاستی لێك جیابوونەوەی دایك و باوك . یا مردنی یەکێکیان، بەڵکو زۆر جار منداڵ لە خێزانێك لەدایك دەبێ و ا هەست ناکا دایك و باوکی هەیە، یان ئەو دوو کەسە بە دایك و باوکی ڕاستەقینەی خۆی نازانێ، ئەمەش لەئەنجامی ئەو شێوازە نادروستەی لە پەروەردەکردنیدا بەکاری دێنن و یان بەهۆی ئەم هەموو کێشە و گرفتەی لەنێوانیاندایە و بە چەند مانگ قسە لەگەڵ یەکتر ناکەن و یەکتر نادوێنن، ئەوە چ جای ئاگاداربوونیان لە چۆنیەتی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان ، یاخود ئەو جنێو و قسە ناشیرنانەی لەبەرچاوی منداڵەکانیان بەیەکتری دەدەن . منداڵ تووشی نائومێدی و داڕمان دەکات، جگە لە نەبوونی سادەترین مەرجەکانی ژیان لەخێزاندا، بەڵکو زۆر جاران پەیوەندی نێوان ژن و مێرد تەنیا بەهۆی ئەو پەڕە کاغەزەیە کەپێی دەڵێن (گرێبەستی هاوسەرێتی) ئەگینا هیچ جۆرە لەیەکگەیشتن و خۆشەویستیەك لەنێوانیاندا بەدی ناکرێ، بەتایبەتی لەمەڕ چۆنیەتی پەروەردەکردن و پێگەیاندنی منداڵەکانیان و دانانی ڕێ و شوێنێکی گونجاو و لەبار بۆ پەیڕەوکردنی ڕێنمایی و شێوازی زانستیانە کاریگەریەکی خراپی لێ دەکەوێتەوە: گەر بێتوو دایك و باوك کەم ئەزموون و تەمەن بچوك بن یاخود هاوسەرایەتیەکەیان لەسەر بنەمایەکی پتە و لێك گەیشتن دانەمەزرابێ، مێرد هیچ ڕێز و خۆشەویستیەکی بۆ ژنەکەی نەبێ و هیچ حسابێکی بۆ نەکات، یاخو بە پێچەوانەوە ژن بەچاوێکی سووك و بێ ڕێز سەیری مێردەکەی بکات دەبێ منداڵی ئەم دایك و باوکە فێری چ ڕێز و ڕەوشتێك بێت؟!

ناکۆك بوون لەسەر چۆنیەتی پەروەردەکردن لەنێوان ژن و مێرد ڕەنگدانەوەیەکی ڕاستەوخۆی لەسەر منداڵەکە دەبێت، بۆ نموونە لەخێزانێك گەر باوك بیەوێ بەشێوەیەکی زانستی و نەرم و نیان منداڵەکەی پەروەردە بکات بەبێ بەکارهێنانی توند و تیژی و لێدان، کەچی دایکی بیەوێ بەشێوازێکی دژ بەوە پەروەردەی بکا و باوەڕی بەجۆر و شێوەی پەروەردەی مێردەکەی نەبێ، ئەوا دژایەتیەك لەپەروەردەکردنەدا





په‌یدا ده‌بێت و ئه‌وه‌ی ده‌بێته قوربانی ئه‌م ململانێیه‌ی نێوان دایك و باوك منداڵه‌كه‌یه، زۆر جار ئه‌م ململانێیه‌یان له‌سه‌ر باڵاده‌ستیه نه‌وه‌كو په‌روه‌رده‌یه‌كی ڕاست و دروست. وه‌ك سه‌پاندنی ده‌سه‌ڵاتی ژن له‌ماڵه‌وه و له‌سه‌ر منداڵه‌كانی، یاخود به‌پێچه‌وانه‌وه. گه‌ر دایك ده‌سه‌ڵاتی زاڵتر بوو ئه‌وا ئه‌و شێوازه په‌روه‌رده‌ییه سه‌رده‌كه‌وێ كه دایكه‌كه پێی خۆشه و ده‌بێته پێوه‌رێك بۆ په‌روه‌رده‌كردنه‌كه‌و. باوك ئه‌و هه‌یبه‌ت و ده‌سه‌ڵاته‌ی له‌به‌رامبه‌ر منداڵه‌كه‌ی نامێنێ و كه‌سایه‌تی په‌رپووت و لاواز ده‌بێت و منداڵه‌كان هیچ جۆره سه‌نگێك بۆ قسه و ئامۆژگاریه‌كانی دانانێن، باوكیش ناتوانی ڕۆڵی باوكایه‌تی خۆی بگێڕێ، یاخود به پێچه‌وانه‌ی ئه‌وه‌وه باوكی وا هه‌یه هه‌موو بڕیاره‌كان ته‌نیا له‌خۆی ده‌رده‌چێ و هیچ ڕێز و پایه‌ك بۆ ژنه‌كه‌ی دانانێت، دایك وه‌كو كاره‌كه‌رێكی خزمه‌تگوزاری سه‌یرده‌كرێ و باوكه‌كه هه‌موو ده‌سه‌ڵاته‌كان قۆرخ ده‌كات و گوێ بۆ هیچ كه‌سێك ناگرێت وادەزانێ ده‌سته‌به‌ركردنی پێداویستییه‌كانی ناو ماڵ و پاره هه‌موو شتێكه و باوه‌ڕی به ئامۆژگاری و ڕێنمایی په‌روه‌رده‌یی و سۆزداری نییه له‌په‌روه‌رده‌كردنی منداڵه‌كانیدا، به‌ڵام ئه‌م لێكدانه‌وه‌یه زۆر هه‌ڵه‌یه، چونكه پێداویستیه‌كانی مرۆڤ دوو شتن ... پێداویستی ماددی و پێداویستی مه‌عنه‌وی ... هه‌رچه‌نده پێداویستیه ماددییه‌كان وه‌كو خانوو و ناوماڵ و ئۆتۆمبێل و باری دارایی زۆر گرنگن له ژیانی هه‌ر تاكێكدا و ڕۆڵێكی سه‌ره‌كی ده‌بینن له دابینكردنی ئارامی و خۆشگوزه‌رانی و نه‌هێشتنی كێشه و گرفته‌كانی ناوخێزان. به‌ڵام هه‌موو شتێك نییه، به‌ڵكو نه‌بوونی لێكگه‌یشتن و په‌یوه‌ندییه‌كی به‌هێز له‌نێوان ئه‌ندامانی خێزان و كه تاك تێیدا هه‌ست به ئارامی و خۆشه‌ویستی و ڕێز بكات، ئه‌وا تاك به‌ره و هه‌ڵدێری بێ ئومێدی كاری خراپه و تاوانكاری ده‌بات، باوه‌ڕی به پاكی و خۆشه‌ویستی نامێنێ و به‌چاوێكی كه‌م و سووك سه‌یری ئه‌و دوو مرۆڤه پیرۆز و مه‌زنه ده‌كات كه هه‌ڵگری ناو و په‌یامی دایك و باوكایه‌تین، كه به‌داخه‌وه هه‌ندێ كه‌س شایه‌نی هه‌ڵگرتنی ئه‌م نازناوه مه‌زنه نین، بۆیه نه‌بوونی ئه‌م جۆره هه‌لومه‌رجه گرنگه له‌ناو خێزاندا پاشه‌ڕۆژی منداڵ ده‌خاته مه‌ترسی، چونكه منداڵ بۆ ده‌رچوون له‌م كه‌شه ناخۆش و خنكێنه‌ره‌ی ماڵه‌وه په‌نا بۆ ده‌ره‌وه ده‌بات تاوه‌كو سه‌رداوێك بدۆزێته‌وه كه‌جیاواز بێت له‌گه‌ڵ ماڵه‌وه‌یان. جاقسه‌یه‌كی خۆش یاخود شتێكی هه‌ڵخه‌ڵه‌تێنه‌ر زۆر به ئاسانی كاری لێ ده‌كات و به‌ره‌و كار خراپه و تاوانی ده‌بات... بۆیه ڕه‌خساندنی هه‌لومه‌رجێكی له‌بار بۆ منداڵ به‌تایبه‌تی له‌ڕووی په‌روه‌رده‌ییه‌وه ئه‌وا كارێكی زۆر پێویسته و نابێ دایك و باوك بۆ زاڵكردنی ده‌سه‌ڵاتیان په‌نا بۆ شێوازی هه‌ڵه ببه‌ن، به‌ڵكو پێویسته هه‌ردووكیان هاوبیر و هاوشێوازبن له په‌روه‌رده‌كردنی منداڵه‌كانیان ئه‌گه‌رنا ئاكامێكی زۆر خراپ له‌جیاوازی په‌روه‌رده‌كردن ڕووده‌دات و جڵه‌وی شته‌كانت له‌ده‌ست ده‌رده‌چێ و ئه‌و كاته‌ش په‌شیمانی دادی كه‌س نادات...

میزبەخۆداکردن

د.دارا عەبدوڵڵا حەمە سەعید*

بریتییە لە نەبوونی توانا بۆ ڕاگرتنی میز بەشێوەیەکی خۆنەویستی (لاارادی) ئەم میزکردنە بەخۆدا چ لەشەودا یان لەڕۆژ یان لەهەردووکیاندا ڕوودەدات. ئەمە حاڵەتێکی شاز نییە، دیاردەیەکی بڵاوە لە تەمەنە جیاوازەکاندا لەژێر تەمەنی ٣ ساڵیدا بە حاڵەتێکی ئاسایی دائەنرێ. بەڵام دوای تەمەنی سێ تا پێنج ساڵان پێویستی بە بەدواداچوون و پشکنین هەیە بۆ دۆزینەوەی هۆکار و چارەسەرکردنی. لەدوای تەمەنی ٥ ساڵان لەکاتی نەبوونی هیچ هۆکارێکی جەستەیی یان دەروونی و



بەشێوەی خۆنەویستانە میز بەخۆداکردن بەحاڵەتێکی نائاسایی دەژمێردرێت لە ڕەگەزی نێردا زیاترە لە مێ، بەڵام ئەو جۆرەی کە لە ڕۆژدا ڕوودەدات لە مێدا زیاترە وەک لە نێر و لەو کەسانەدا زیاترە کە نەخۆشی دەروونی یان تەنگژەی دەروونیان هەیە.

لەدیاردەی میزبەخۆداکردندا بۆماوە (وراپە) ڕۆڵی خۆی هەیە، دەرکەوتووە لەو خێزانانەی کە یەکێك یان زیاتر لەئەندامەکانیان ئەم حاڵەتەیان هەیە لەوەچەکانی داهاتوودا زیاتر ڕوودەدات کەواتە ڕۆڵی بۆماوە پەیوەندی تەواوی هەیە بە دیاردەی میز بەخۆداکردن. لەو خێزانانەی کە قەرەباڵغن یان کەم دەرامەتن ئەم دیاردەیە زیاترە، هەروەها لەبیرکۆڵ و ئەو کەسانەی کە تەنگژەی دەروونیان هەیە زیاترە.

لەکاتی دەرکەوتنی دیاردەی میز بەخۆداکردن یەکەم جار ئامۆژگاری کەسەکە دەکرێت بەکەم خواردنەوەی شلەمەنی و چا لەکاتی شەودا هەروەها بەڕێنمایی کردنی ئەو کەسە بەمیزکردن پێش نووستن و هەستان لەخەودا واتە ئاگاداری کردنەوەی کەسەکە لەلایەن کەس و کاریەوە، ئەگەر ئەمە سوودی نەبوو ئەوسا دەست دەکرێت بە پشکنینی تاقیگەیی بۆ کەسەکە، چونکە زۆر جار چەند هۆکارێکی وەك هەوکردنی گورچیلەکان و میزڵدان و کۆئەندامی زاوزێ لەمێینەدا و هەروەها هەوکردنی پرۆستات و بۆری میز(میزەڕۆ) لەنێرینەدا، هەروەها هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و دەمار و ئالووەکان (لوزتین) و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس وەك بوونی کرم لە ڕیخۆڵەکاندا زۆر هۆکارن بۆ ئەم حاڵەتە. هەروەها تێکچوونی باری دەروونی و نەخۆشییە دەروونییەکان زۆر جار هۆکاری ئەم حاڵەتەن. کەواتە پێویستە لەسەر پزیشك بە ئەنجامدانی پشکنینی میز و پیسایی، هەروەها

وێنەی تیشکی ئێکسی گورچیلەکان و کۆئەندامی میز و زاوزێ و پشکنینی سۆنار بۆ دیاریکردنی هۆکاری ئەم حاڵەتە. هەروەها بە پشکنینی کۆئەندامی دەمار و دەروون بۆ دۆزینەوەی هۆکاری نەخۆشیە دەروونیەکان لەکەسەکەدا. بە فەرامۆشکردنی پشکنینی پێویست بۆ ئەو کەسە لەوانەیە هۆکاری ئەم حاڵەتە فەرامۆش بکرێت و نەخۆشیەکە دیاری نەکرێ. لەکاتی تەواو ئەنجامدانی ئەم پشکنینانەدا ئەگەر هیچ هۆیەکی نەخۆشی جەستەیی نەدۆزرایەوە ئەوسا پەنا دەبرێتە بەر هۆکارە دەروونیەکان بۆ دۆزینەوەی ئەم حاڵەتە.

ئەو جۆرەی کە لەڕۆژدا ڕوودەدات لەڕەگەزی مێدا زیاترە وەك لە نێر لەو کەسانەی کە حاڵەتی دەروونیان ئاڵۆزە. ئامۆژگاریمان ئەوەیە بۆ دایکان و باوکان و هەموو ئەو کەسانەی کە حاڵەتی میزبەخۆداکردن لەناو خێزانەکانیاندا هەیە بەهیچ شێوەیەك گاڵتە و گازاندە نەکەن بەو کەسانە، هەروەها سزادانی ئەو کەسانەی کە ئەم حاڵەتەیان هەیە. حاڵەتەکە ئاڵۆزتر دەکات و ڕێگە دەگرێت لە چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە، بەڵام بە پێچەوانەوە هاندانی منداڵ (تشجیع) کردنی لەباوکان و دایکانەوە بە کڕینی دیاری و پێدانی خەڵات بۆ هەر جارێك لەکاتی هەستان لەخەودا بەبێ ئەوەی کە جێگەی تەڕ کردبێت، دەبێت بە هاندەرێك بۆ دوور کەوتنەوە و زاڵ بوون بەسەر ئەم حاڵەتەدا. هەروەها بەڕێکخستنی ژیانی منداڵەکە و ئامۆژگاری کردنی بەکەم خواردنەوەی شلەمەنی و چا و قاوە بەتایبەتی لە شەودا، میزکردنی منداڵەکە پێش نووستن و خەبەرکردنەوەی منداڵەکە لەلایەن کەسە نزیکەکانیەوە لەشەودا، دەربڕینی سۆز و خۆشەویستی بۆ منداڵەکە ڕۆڵێکی زۆر چاکی دەبێت لەسەر زاڵ بوونی لەسەر ئەم حاڵەتەدا.

لەمرۆڤی گەورەدا (پێگەیشتوو) بە چارەسەرکردنی باری تەندروستی گشتی نەخۆشەکە پاش ئەنجامدانی هەموو پشکنینە پەیوەندارەکان بە



کۆئەندامی میز و زاوزێ و هەرس و هەناسە و دەمار و گەڕان بەدوای حاڵەتە دەروونیەکان.

چارەسەرکردن:

١-هاندانی کەسەکە و خەڵات کردنی بەرامبەر ئەو جارانەی کە جێگەکەی بە وشکی دەمێنێتەوە، واتە میز بەخۆیدا ناکات.

٢-کەم خواردنەوەی شلەمەنی و ئاو و چا لەشەودا و میزکردن پێش چوونە ناو جێگە.

٣-بەکارهێنانی زەنگێك بۆ ئاگادارکردنەوەی بەسەر لەمیزبەخۆداکردن.

٤-بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان کە کاریگەرە لەوەستاندنی خۆتەڕکردن.

*قوتابی بۆردی نەخۆشیە دەروونیەکان.

سەرچاوە:

1-Comapanion to Psychiatric Studies 7th edition, 2004.
2-Synopsis of Psychiatry 9th edition, 2003.
3-Oxford Shorter text book of Psychiatry 2001.

سایكۆلۆژیای راگەیاندن

پێشەكی

رەنگــە ســادەترین پیناســەی راگەیانــدن بریتــی بێــت لــە میتــافۆری ئــەو ئاوێنەیــەی كــە ســەرجەم تاكــەكانی كۆمەڵگــە بــە هــەموو چــین و توێژێكانیــەوە خۆیــان لــە نێــو دەدۆزنــەوە، جگــە لەمــەش راگەیانــدن ئیمڕۆلــە دونیــا وەك گــەورەترین ئــامرازی گەیانــدن خــۆی پێناســە دەكــاو دەبێتــە ئــەو پــردە نزیكــەی كــە دەتوانێــت كولتورەكــان بەیەكــدی ئاشــنا بكــاو لــەیكتریان نزیــك بكاتــەوە. ئیدی ئــەو میكانیزمــەی گەیانتدن هێنــدە درێــژ دەبێتــەوە، وێــڕای ئــەوەی مــرۆڤ لــە بونــەوەرێكی لۆكاڵیــەوە دەگوازێتــەوە بــۆ بونــــەوەرێكی جیهــــانی، دەشــــیكاتە مرۆڤێكــــی كۆیلــــەی زانیارەیــــەكان و كاریگــــەری لەســــەر دەروونــــی جێــدێڵێ، دواجــار پەیوەنــدی نێــوان راگەیانــدن و ســایكۆلۆژیای مــرۆڤ دەبێتــە پەیوەندییــەكی هاوتــەریب و كاریگەریــەكی گــەورە لەســـەر سایكۆلۆژیای مرۆڤ جێدێڵێ..

جــا ئەگــەر راگەیانــدن هێنــدە بــەخێرایی كارلێــك لەگــەڵ دەروونــی مــرۆڤ بكــا، ئــەوا بەرپرســیار نییــە لــە چــاندنی توونــدو تیــژی؟؟ بەتایبــەت لــە رۆژگــاری ئــەمڕۆ، كــە گوتــاری راگەیانــدن بــە هــەمان گوتــاری سیاســیانەی بــەرەی تــیرۆر و دژە تــیرۆر كاردەكــات؟ ئایــا درووســت بــوونی ئــەو هــەموو فــیلم و زنجــیرە درامایانــەی ئــەمڕۆ، ئــەو هــەموو كەناڵانــەی كــە پروپاگەنــدە بــۆ تونــدو تیــژی دەكــەن، ئــەو هــەموو ماڵپــەڕە بێفلتەرانــەی كــە ئیــدعای گەڕانــەوە بــۆ ئەســوڵیەت دەكــەن، نابنــە مینبــەری لــە دایــك بــوونی تونــدو تیــژی؟ دواجــاریش دەپرســین لــە نێــو ئــەو هــەموو فەوزایــەدا، كاتێــك پرســەی شــوناس ون دەبێــت، دەروونــی مــرۆڤ جگــە لــە دەروونێكــی دوو نیفــاق، چــی لێهەڵدەهێنجرێت؟



لا١٧/ كاریگەری راگەیاندن لەسەر تاكی كورد



٢٢/ مۆدێرنیتە.. راگەیاندن.. توندوتیژی



لا٢٦/ راگەیاندن و توندوتیژی



لا٢٩/ كاریگەری میدیا لەباری دەروونی مرۆڤ لەرۆژئاواوە

كاریگه‌ری ڕاگه‌یاندن له‌سه‌ر تاكی كورد

د. سامان هه‌ڵه‌بجه‌یی

ئه‌گه‌ر بمانه‌وێت ڕاگه‌یاندنی كوردی به‌تایبه‌تی له‌ كوردستانی باشووردا پێناسه‌ بكه‌ین، ده‌توانین له‌ چه‌ند خاڵێكی زۆر كه‌مدا مه‌به‌ستی خۆمان بپێكین، دیاره‌ پێناسه‌ و بۆچوونه‌كانی ئێمه‌ش گشتگیر نابێت، چونكه‌ تاك و ته‌را قه‌ڵه‌می به‌ ئه‌زموون و زانستی به‌دی ده‌كه‌ین، كه‌ ده‌كه‌وێته‌ فه‌وزای ڕاگه‌یاندنی كوردی، ئه‌و قه‌ڵه‌مانه‌ من پێیان ده‌ڵێم خاوه‌نه‌كانیان پانتایی مێشكیان هێنده‌ فراوانه‌ كه‌ له‌ پانتایی ڕاگه‌یاندنی كوردیدا جێگه‌یان نابێته‌وه‌، هه‌ر بۆیه‌ به‌زوویی ده‌بنه‌ كه‌سێكی نامۆ خامه‌یه‌كی نامۆ... باله‌وه‌گه‌ڕێن و سه‌ره‌تا بێینه‌ سه‌ر زۆری و بۆرییه‌كه‌ی.

<u>ڕاگه‌یاندن و منداڵ:</u>

به‌ دڵنیاییه‌وه‌ ده‌ڵێم هیچ كام له‌ ده‌زگاكانی ڕاگه‌یاندنی كوردی ڕاوێژكارێكیان نیه‌ كه‌ پسپۆڕ بێت له‌ بواری ده‌روونناسی منداڵان، هه‌ر بۆیه‌ به‌رنامه‌كانی منداڵان هه‌میشه‌ به‌ حه‌زی گه‌وره‌كان داده‌به‌زێت نه‌ك به‌ حه‌زی منداڵان.

پێم بڵێن فلیمی كارتۆنی منداڵان ئه‌گه‌ر بۆ منداڵی كورد لێده‌درێت چ پێویست ده‌كات به‌ زمانی عه‌ره‌بی یان ئینگلیزی دابه‌زێت...؟! بڕۆن ڕووپێك بكه‌ن بزانن له‌سه‌دا چه‌ندی منداڵانی كورد گۆڤارێك یان بڵاوكراوه‌یه‌كی كوردییان به‌رچاو كه‌وتووه‌...؟

ئه‌و منداڵانه‌ی كه‌ به‌شداری به‌رنامه‌ ته‌له‌فزیۆنی و ڕادیۆییه‌كانی منداڵان یان بڵاوكراوه‌ و گۆڤاره‌كان ده‌كه‌ن له‌ كه‌س و كاری ستاف ڕاگه‌یاندنه‌كان ده‌رناچێت... پێم بڵێن چ ده‌زگایه‌كی ڕاگه‌یاندنی كوردی له‌ كاتی لێدانی هه‌ر به‌رنامه‌یه‌كدا ئاگاداری بڵاوكردۆته‌وه‌..؟ كێ له‌ ئێوه‌ منداڵه‌كه‌ی لێی ناپرسێت بابه‌ بۆچی ئه‌وه‌ پیاو و ژنه‌ ئه‌وها یه‌كتری ماچ ده‌كه‌ن و ده‌لێسنه‌وه‌ ...؟! كێ له‌ ئێوه‌ منداڵه‌كه‌ی لێی ناپرسێت له‌كاتی هه‌واڵه‌كاندا..بابه‌ ئه‌و هه‌موو خوێنه‌ چییه‌ و ئه‌و هه‌موو خه‌ڵكه‌ بۆ مردوون...؟! كێ له‌ ئێوه‌ منداڵه‌كه‌ی لێی ناپرسێت بابه‌ سه‌یری ئه‌و فلیمه‌ ترسناكه‌ مه‌كه‌ چونكه‌ منیش ده‌ترسم. كامه‌یه‌ ڕه‌قابه‌ی ڕاگه‌یاندنی كوردی له‌سه‌ر ئه‌و هه‌موو یاریانه‌ی پله‌ی سته‌یشن كه‌مه‌ودای ئارامی و بیركردنه‌وه‌ی مێشكی منداڵ ده‌پووكێننه‌وه‌ و وای لێده‌كه‌ن منداڵه‌كه‌ خۆی به‌ ڕۆبۆتی ناو جه‌نگه‌كان بزانێت و هه‌میشه‌ له‌ لاسایی



كردنه‌وه‌یه‌كی به‌رده‌وامی ئه‌واندا بێت...

ڕۆژانه‌ ده‌یان چیرۆك و ئامیلكه‌ی منداڵان له‌ دوونیای ده‌ره‌وه‌ ده‌رده‌چێت و ئه‌و بڵاوكراوانه‌ش ته‌ژین له‌ ئامرازی په‌روه‌رده‌یی و پێشخستن و خۆدۆزینه‌وه‌ی منداڵ. كه‌چی ده‌زگای ڕۆشنبیری ئێره‌ تا ئێستاش نه‌یتوانیوه‌ به‌دانسقه‌ له‌و بڵاوكراوانه‌ش وه‌رگێڕێت و بیخاته‌ به‌رده‌ستی منداڵی كورد... سه‌یری وڵاتانی چوار ده‌وری خۆمان بكه‌ بزانه‌ له‌ دوونیای منداڵدا چ شتێكی جوان هه‌یه‌ كه‌وه‌ریان نه‌گێرابێته‌ سه‌ر زمانی فارسی و توركی و عه‌ره‌بی...؟!

منداڵی ئێمه‌ هه‌میشه‌ ده‌یه‌وێت گه‌وره‌ ببێت له‌ ڕووی جه‌سته‌ییه‌وه‌ به‌ڵام بۆ ...؟!

"گیان فیدای دەست و قەڵەم بێت ئەسپ و زینم بۆ چیە
تاقەڵەم هیمەت بکات برنەو کرینم بۆ چیە"

<u>ڕاگەیاندن و کارمەندانی ڕاگەیاندن:</u>

لەو لەشکرە گەورەیەی، لەبواری ڕاگەیاندندا کاردەکەن ژمارەیەکی کەم نەبێت زۆرینەی بەخاترانە جێگای بووەتەوە و هەمیشەش خەریکی لەناوبردنی دەمایەتی



هۆشمەندن...

من نەمدیوە ئامادەکاری بەرنامە دەرچووی سەرەتایی بێت... لەولاتی ئێمەدا نەبێت... من نەمدیوە پێشکەشکاری بەرنامەی وەرزش و سیاسەت و زانست هەمان کەس بن، لەولاتی ئێمەدا نەبێت... من نەمدیوە ڕۆژنامەوان وەرگێڕ و دواتریش سیاسی و ئینجا دەسەلاتداری حکومەت بێت لە ولاتی ئێمەدا نەبێت...

لە ڕاگەیاندنی کوردیدا نەبێت لەهیچ ڕاگەیاندنێکدا هێندە گوێت لە قسەی قەڵەو نابێت بەجۆرێك لەبەر قسەی قەڵەو هیچ لە کرۆکی بابەتەکە تێناگەی...

لەڕاگەیاندنی کوردیدا نەبێت لەهیچ ڕاگەیاندنێکدا ژمارەی نووسەرە ڕێزلێنراوەکان زیاتر نابێت لە ژمارەی خوێنەران، پێشنیار دەکەم بەرنامەی ڕێزلێنان خوێنەران بگرێتەوە، چونکە ئێمە نووسەرمان زۆرترە لەخوێنەر... بەلام چ نووسەر...؟!!

هەرگیز گوێت لێ بووە ڕیپۆرتاژێکی تەلەفزیۆنی یان ڕۆژنامەوانی کەخوێنەر و بینەر کاتژمێرێکی بوێت بۆ بەدواداچوونی کەچی بەنیو کاتژمێر ئامادەکرابێت لەولاتی ئێمەدا نەبێت...؟!

هەرگیز بیستووتە درامایەك یان فلیمێك بەکەمتر لە هەفتەیەك ئامادە بکرێت لەولاتی ئێمەدا نەبێت...؟!

من نازانم ڕۆژنامەیەکی گەورەی ڕۆژانە پەیامنێر دەنێرن بۆ ئامادەکردنی ڕیپۆرتاژێکی زانستی هەستیار کەچی پەیامنێرەکە کاتێك قسەی بۆ دەکەی وادەزانی گوێزی بۆ دەژمێری. من نازانم لەڕاگەیاندنی کوردیدا نەبێت و لەکۆمەڵگای زیرەك و بەهرەداری کوردیدا نەبێت لەچ جێگایەکی دیکە بینیوتە خانەوادەیەك ٨ کەس بن بەلام ٩ کەسیان لەڕاگەیاندن بن...

خاوەن ئیمتیاز و سەرنووسەر و بەڕێوەبەر و... هتد لەولاتی ئێمەدا بەدانسقە نەبێت هیچ پەیوەندییەکی بە بەهرەوە نییە...

<u>ڕاگەیاندن و نەفەس:</u>

جاران دەوترا پیاوی ڕاگەیاندن پێویستی بە نەفەسێکی درێژ هەیە تاوەکو پەیامەکەی بگەیەنێتە خوێنەر، ئیدی نەفەسی نووسەر و خوێنەری کورد ئێستا ئەوەندە تەنگ بووەتەوە لەزاراوەی پزیشکیدا پێی دەڵێن تەنگە نەفەسی... کوان ئەو نووسەرانەی ڕۆمانێکی پێنج سەد لاپەڕەییان دەخستە بەردەستی خەلکی...؟ کوان ئەو نووسەرانەی لێکۆڵینەوەیەکی زانستی و کۆمەلایەتیان بە زەمەنێك لە چاوەڕوانی ئامادە دەکرد...؟ کێ بەرپرسە لەنەمانی نەفەس بینین و بیستن لای خوێنەری کورد...؟

کێ بەرپرسە لەو ڕقەی کەتاکی کورد بۆ زانین و زانستی هەیە ئەگەر ڕاگەیاندنی ڕووکار ناقۆلا و کرۆك قێزەونی کوردی نەبێت...؟!

<u>دەرئەنجام:</u>

مندالی کورد توانای دروست کردنی متمانەی نابێت، چونکە هەر لە مندالییەوە هەست دەکات زمانی کوردی وەلامی سەرجەم پرسیار و خەیال و حەزەکانی ناداتەوە، چونکە وەك وتمان بەرنامەکانی جیهانی

منداڵ بەزمانی بێگانە پێشکەش دەکرێن.

کاتێکیش ئەو منداڵە پرسیار لە گەورەکان دەکات بۆ هەر مەبەستێك .. دەبینیٚ گەورەکە وەڵامەکانی ئاڵۆزە، چونکە گەورەکەش هەمان نەخۆشی ئەوی هەیە بەڵام بەجۆرێکی دیکە، گەورە دەزانێت بەڵام ناتوانێت بەکوردی دەریببڕێت و بە منداڵەکە دەڵێت وەڵاهی نازانم چۆن بە کوردی لێت بگەیەنم...

بەم شێوەیە منداڵ هێندەی دیکە نامۆ دەبێت بەزمانی دایك و هێندەی دیکە بە لاواز دێتە پێش چاوی لاوانیش لە تەمەنێکی هەرزەکاریدا حەماسی نەتەوایەتی و خودپەرستییان تێدا دروست دەبێت، هەر بۆیە هەمیشە گۆرانی بە باڵای خۆیان و وڵاتدا دەڵێن...

بەڵام هێندەی پێناچێت تووشی هەمان نا ئومێدی دەبن... بۆ نموونە لە قوتابخانە بە کوردی دەخوێنێت و کاتێك دەچێتە ژیانی زانکۆیی و توێژینەوە بۆی دەردەکەوێت لە زمانی کوردی سەرچاوە نیە بۆ هیچ کام لە لێکۆڵینەوە زانستیەکانی ئەو... لەبەر ئەوە ئەویش وەکو من دەڵێت باشە ئەگەر ئێوە سەرچاوەکان ناکەنە کوردی بۆچی دەتانەویٚ خوێندنی قوتابخانە بە زمانی شیرینی دایك بێت..؟!

دەسەڵات دەتوانیٚ پروپاگەندە بۆ دەسەڵات و حیزبەکەشی بکات و خەڵکیش پێی بڵێن ئافەرین، ئەگەر بێت و کەسێکی ژیری خاوەن دەسەڵات بیربکاتەوە... لە جیاتی هەزار جارە کردنەوەی دروشمە سوواوەکانی حیزب لەسەرجەم بۆنەکان و یادەکاندا دەتوانێت پەرتوکێکی زانستی یان شاکارێکی جیهانی لە چاپ بدات و بڵێت ئەم پەرتووکە لەسەر ئەرکی فلانە حیزب چاپکراوە... لێتان ناشارمەوە جارێکیان من لە شوێنێك بەرپرسی ڕاگەیاندن بووم و بۆنەیەکی حیزبی هاتە پێشەوە و منیش لەبیرم چوو لافیتە هەڵواسم ... هەربۆیە سەرەکۆنەیەکی باش کرام...

نەتەوە پەرستەکانی هەموو دونیا ئەگەر بێتو تا سەر ئێسکیش دیکتاتۆر بووبن لە ئاست خزمەتکردنی زمانەکەیاندا درێخیان نەکردووە، بەجۆرێك تورك پێی وایە تەنها ئەو ڕەسەنە...!! عەرەب پێی وایە ئەوان سەرچاوەی شارستانیەت و مرۆڤایەتین...!! فارس وادەزانن هەمیشە بە ئاغایی لە دایك دەبن...!! ئەڵمان وادەزانن ئەوان پاکترین و جوانترین و زیرەکترین ئافەریدەی خودان...!! ئینگلیز و ئەمریکایی پێکەنینان بەسەرجەم نەتەوەکانی دونیا دێت... بەم شێوەیە ئەو هەستە لەلای تاکی ئەو نەتەوانە دروست بووە بەڵام بۆ...؟!

ئەوان بەڕاگەیاندن وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانی مێشکی هەر تاکێکی وڵاتەکەیان دەدەنەوە ئەوجا پانتایی ئەو پرسیارە چەند بەرین بێت توانای ڕاگەیاندنی هۆشمەندانی ئەو وڵاتە بەرینترە... لای ئێمە سەرکردەکان نەتەوەپەرستن بەدروشم، بەڵام لەودیوی پەردەی دروشمەوە بۆ شاییەکی گەورە دەبینی کە هەمیشە پرسیاری گەورەی لیٚ دێتە بەرهەم...

مۆدێرنیتە.. راگەیاندن.. توندوتیژی

د. رەوشت رەشید

یەكێك لەو رەخنانەی كە لە مۆدێرنێتە دەگیردرێت ئەوەیە لەرێگای هێندێك دەركەوتەو كەناڵەكانییەوە توندوتیژی تەشەنەی كردووەو لە حاڵەتێكی لۆكاڵی و هەرێمییەوە بووە بە دیاردەیەكی جیهانی. ئەمە جگەی ئەوەی بەشێكی زۆر لە كەرەستەو رەگەزەكانی توندوتیژی لەداهێنانەكانی مۆدێرنیتەن و،لەدەرەنجامەكانی ئەو شۆرشە تەكنەلۆژیەن كە بەجۆرێك لەجۆرەكان مۆدێرنیتە خاوەنیەتی.

ئەگەر مۆدێرنیتە لەرووی سیاسیەوە جەنگێكی گەورەی وەك جەنگی جیهانی دووەم وچەندین جەنگی دیكەی دوابەدوای ئەم جەنگەی لێكەوتبێتەوە، ئەوا هەر مۆدێرنیتە بەرهەمهێنی چەندین داهێنانی ماددی گەورەیە كە هەندێكیان تاسەرێسقان دژ بە مرۆڤایەتین وبەشێوازێك لەشێوازەكان لەچەندین شوێندا مرۆڤایەتیان توشی ماڵوێرانیەكی گەورە كردووە.

جگە لەمانە: لە بواری راگەیاندن و بڵاوكردنەوەشدا، لە مۆدێرنیتەدا توندو تیژی و كوشتار دەبنە ماددەیەكی گەورەو زیندووی نێو میدیاكانی راگەیاندن و، چیدی شەڕەكان بەتەنها لە بەرەكانی جەنگەوەو دوور لە چاوی كامێرا بەرێوە نەدەچوون. توندو تیژی لە رێگەی كەناڵەكانی راگەیاندنەوە لە بەرەكانی جەنگ و سەنگەرە جۆراوجۆرەكانەوە گواسترانەوە بۆ بازارو دائیرەو ماڵ و ژوورەكانەوە. ئیدی هەموو تاكێك بە مانایەك لە ماناكان و بە شێوەیەك لە شێوەكان بوو بە بەشێك لەم توندو تیژییە.

ئەگەر لە جەنگی جیهانی دووەم و جەنگی ڤێتنام و شەڕی سارد و چەندین شەڕی دیكە، وێنەو



هەواڵەكانی شەڕ و توندوتیژی و ركابەری بە شێوەیەكی پچڕ پچڕ و دەگمەن لە تەلەڤزیۆن و دەزگاكانی راگەیاندن بڵاو كرابنەوە، ئەوا لەم چەند ساڵەی دوایی و بەتایبەت لەگەڵ سەرهەڵدانی ئینتەرنێت و مۆبایل و زەقبوونەوەی دیاردەی جیهانگیری(گلۆبەلایزەیشن)، هەواڵ و رووداوەكان زۆر بە خێرایی و زۆرجار بە راستەوخۆیی لەو پەڕی دونیا بۆ ئەوپەڕی دونیا دەگوازرێنەوە، ئەوەی جێگای لەسەر وەستانە ئەوەیە، هەروەكو چۆن گۆرانی و بابەتی زانستی و ئەدەبی و وێنەی رووت و ریكلامی سەیارەو خواردن و خواردنەوەكان و گوتاری ئایینی و سیاسی و بابەتی بە پێز دەگوازرێنەوە، بەهەمان شێوە، شێوازە جۆربەجۆرەكانی توندوتیژیش لە نووسینێكی دەمارگیرەوە تا چەندین وێنەی خوێناوی و مەرگ ئامێز لە رێگەی دەزگاكانی

ڕاگەیاندن و كەناڵە بەرفراوانەكانی تەكنەلۆژیاو گەیاندن دەگوازرێنەوە بۆ نێو كەلێن وجومگە جۆربەجۆرەكانی كۆمەڵگەو بەبێ ویستی خۆمان دەبنە بەشێك لە ژیان و یادوەریمان.

ڕەنگە شەڕی عێراق و ئێران یەكێك بێت لەو نموونانە، لەو شەڕەدا تێكڕای گەلانی عێراق نەوەك هەر لە ڕێگەی بەرەكانی جەنگەوە، بەڵكو لە ڕێگەی ڕاگەیاندن و وێنەكانی (صور من المعركە)و ئەو گوتارە پڕ لە شەڕ و كوشتارەی ئەو سای دەسەڵاتی بەعسەوە، خزێنرایە نێو شەڕێكی قێزەوەن. لەو شەڕەدا یادەوەری تاكی عێراقی لە ڕێگەی ڕاگەیاندنەوە زۆر بە قوڵی لەسەر توندو تیژی و گوتاری مەرگ ڕاهێنرا، ئیدی بۆ چەندین نەوە ، كوشتن و توندو تیژی بوو بە حاڵەتێكی هەمیشە ئامادەی نێو یادەوەری و سایكۆلۆژیا. ئەم ئامادەگییەی توندو تیژیەی كە ڕاگەیاندن بە پلەی یەك ڕۆڵی نێگەتیڤی تێدا بینی، كاریگەرییەكی ترسناكی هەبوو لەسەر هەڵسوكەوت و بیركردنەوەو ڕەفتاری كۆمەڵگایەك بەتێكڕا .

دوابەوای شەڕی عێراق و ئێران، داگیر كردنی كوێت لەلایەن سەدام و هەڵگیرسانی شەڕی كەنداو، نموونەیەكی دیكەی گواستنەوەو بڵاوكردنەوەی توندوتیژین لە ڕێگەی ڕاگەیاندنەوە. گوتاری ڕژێمی بەعس بەرامبەر كوێت و وڵاتانی دیكەی عەرەبی و، هەڵوێستی وڵاتانی هاوپەیمان لە سەر دەستدرێژیەكانی بەعس و ڕژێمی سەدامی و، پاشانیش لێدانی عێراق لەلایەن ئەمەریكاو هاوپەیمانان، هەموو ئەوانە چەندین نموونەی ئاشكرای پڕ لە توندوتیژی بوون، كە تیایدا دەسەڵات و هێزەكان ڕاگەیاندنیان وەكو چەكێكی مۆدێرن بە كارهێنا، چەكێك كە ڕۆڵێكی خراپی دەبینی لە بڵاوكردنەوەی توندو تیژی و ڕاهێنانی كۆمەڵگە لەسەر مەرگدۆستی.

تەقینەوەكانی یانزەی سێپتێمبەر و ڕمانی هەردوو تاوەری نیویۆرك و پاشان كاردانەوەی ئەمەریكا لە



لێدانی ئەفغانستانەوە بگرە تا لێدانی عێراق، ئەمانەش نموونەی دیكەن كە تیایدا ڕاگەیاندن ڕۆڵی سەرەكی دەبینی لە گواستنەوەی مەرگ و توندوتیژی. هەموو دونیا لە ڕێگەی شاشەكانی تەلەفزیۆنەوە داڕمانی دوو تاوەرەكەو سوتان و مردنی ئەو هەموو مرۆڤەی بینی، هەموو دونیا لە شاشەكانی تەلەزیۆنەوە بە شێوەیەكی ڕاستەوخۆ وێرانكردنی كابول و بەغداو چەندین شاری دیكەو هاوارو گریانی ئەو خەڵكانەی دەبینی كە دەبوونە قوربانی داهێنانەكانی مۆدێرنیتە.

لەلایەكی دیكەشەوە سەرهەڵدانی چەند گروپێكی تیرۆریست وبڵاوبونەوەی كارە تیرۆریەكانیان لە ئینتەرنێت وكەناڵەكانی ڕاگەیاندنەوە وێنەیەكی دیكەی توندوتیژین كە بەبێ سانسۆر ڕوو لە هەموو ماڵێك دەكەن و زۆر بە سادەیی دەعوەتی هەمومان دەكەن بۆ بینینی كوشتنەوەی منداڵێك یان تەقاندنەوەی مرۆڤێك، ئەمە جگە لەو زمانی تۆڵەو هەڕەشەیەی كە لە مینبەری ئەو گروپانەوە بەرەو

كۆمەڵگا پەخش دەكرێن ولە دەزگاكانی ڕاگەیاندنەوە سەراپاگیر دەكرێن.

دوای هێنانەوەی چەند نمونەیەك لەسەر ڕۆڵی ڕاگەیاندن لە بڵاوكردنەوەو گەیاندنی توندوتیژی لە جەنگ وڕووداوە جیهانیو ئیقلیمیەكان، بەپێویستی دەزانم كەمێكیش باسی ئەزمونی ڕاگەیاندنی كوردی بكەم لەگواستنەوەی توندوتیژی.

ڕەنگە شەڕی ناوخۆی كوردی زیندووترین نمونە بێت لەم بوارەدا. لەشەڕەكانی ناوخۆدا كەناڵەكانی ڕاگەیاندن ورادیۆو ڕۆژنامەكان تاڕادەیەكی زۆر ڕۆڵی چەكدارێك یان سەنگەرێكی شەڕوپێكدادانی دەبینی لە گەیاندن وبڵاوكردنەوەی توندوتیژیو تۆقاندن لەنێو ماڵ وكۆمەڵگەی كوردیدا.

لەشەڕی ناوخۆدا زمانێك لەدایك بوو كە پڕبوو لە هەڕەشەو گفتی تۆڵەسەندنەوە . ئیدی بۆماوەیەكی دوروودرێژ كۆمەڵگەی ئێمە لەڕێگەی كەناڵەكانی



ڕاگەیاندنەوە ڕووبەڕووی توندوتیژیەكی قورسی دەنگی ورەنگی بووەوە. لەو سەردەمەدا تاكی كوردی لەڕێگەی ڕاگەیاندنەوە بەبێ ویستی خۆی بەشداریكرد لە توندوتیژیەك كە ڕۆژانە لە سەنگەركانی شەڕەوە پیادەدەكرا. هەرهەموومان ئاشنابووین بە زمانێك كەپڕبوو لە هەڕەشەو ڕق و حەزی تۆڵەسەندنەوە، ئەو زمانەش بەشێوەیەك لەشێوەكان بوو بە بەشێك لە یادەوەری وسایكۆلۆژیای ئێمە. لەو ڕاگەیاندنە خۆمان و منداڵان وباوانمان فێری بێمتمانەیی و درۆو فێڵ وهەڵخەڵەتاندن كراین. كاریگەری ئەو زمانە توندوتیژو مەرگدۆستەی كە ڕاگەیاندنی كوردی ڕۆڵی سەرەكی دەبینی لە بڵاوكردنەوەی، ڕۆژانە لە هەڵسوكەوت ومامەڵەی تاكەكانی نێو كۆمونگاكەمان ڕەنگدەداتەوەو دورنیە تا سەردەمێكی دووریش ئەم كاریگەریە بەردەوام بێت.

لە دەمەتەقێی سادەی نێوان دوو كەسەوە بگرە تا شەڕی نێوان دوو ماڵ و دوەو گەڕەك و دوو شارو دوو ڕەوتی نەیارو جیاواز ، لەهەموو ئەوانەدا بڕیارێكی لەپێشدا دراو هەمیشە لەئارادایە، بڕیاری متمانە نەكردن ولێخۆشنەبوون وتۆڵەسەندنەوە. لەزۆربەی مامەڵە كۆمەڵایەتی وسیاسی وفەرهەنگیەكانی ئێمە زمان ورەفتارێكی نادروست هەمیشە ئامادەیە، كە زمان و ڕەفتارێكی تاسەرئێسقان توندوتیژو مەرگدۆستە ، ئەمەش دەرهاویشتەیەكی ناشیرینی سیاسەت وڕاگەیاندنی كوردیە .

دەربازبوون لەم زمانە توندوتیژە، گێڕانەوەی متمانەو لێكخۆشبوون بۆ نێو كۆمەڵگای كوردی پێویستی بە ڕاگەیاندنێكی هێورو حەكیمانە هەیە، ڕاگەیاندنێك كە زمانی تۆڵەو هەڕەشە تەلاق بدات ، ڕاگەیاندنێك ڕێز لە بینەرو بیسەرو خوێنەرانی بگرێت . كۆمەڵگەی ئێمە ئەمڕۆ زیاد لە هەركاتێكی دی پێویستی بە ڕاگەیاندنێكی ئارام و ژیاندۆست هەیە، ڕاگەیاندنێك كە لەجیاتی ئەوەی باسی تۆڵە بكات، باسی لێبوردن بكات، لەجیاتی ئەوەی هەڕەشە بكات، ئامۆژگاری بكات، لەجیاتی ئەوەی جنێو بدات ولەسەر ڕق ڕامانبهێنێ،باسی خۆشەویستی ومرۆڤدۆستیمان بۆبكات و فێری ئەوەمان بكات داوای لێبوردن بكەین و بەرامبەر بە ناشیرینی و هەڵەكانی دوێنێمان هەست بە گوناه بكەین وپەشیمان ببینەوە.

پڕوپاگەندە یان شتی هەڵبەستراو (الاشاعة) سەرچاوەکەی کێن؟

م/ عوبێد خدر

یەکێك لەو دیاردە بڵاو و گرنگانەی ڕۆژگاری ئەمڕۆمان، دیاردەی پڕوپاگەندەیە، کە خەڵکانێکی زۆر بایەخی پێ دەدات و چاودێری دەکات و بە هەندی هەڵدەگرێت، لە بنەڕەتدا کردارێکی سایکۆ-کۆمەڵایەتیە و کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی لەسەر باری دەروونی تاکە تاکەی خەڵك و کۆڕ و کۆمەڵەکان هەیە و، زۆر بە ئاسانی بەسەر هەست و نەستەکان زاڵ دەبێت و، دەیانخاتە نێو چوارچێوەی ئەو بازنەیەی کە بە مەبەست سنووری بۆ کێشراوە، ڕێگرە لەبەردەم بیرکردنەوەی هۆشمەندانەی کەسەکان. زۆربەی زۆری ئەو پڕوپاگەندانە بەشێوەیەکی ورد و بەرنامەدار دانراون و ئامانج و بەرژەوەندی دیاریکراوی هەیە... هەر ئەو کەس و لایەن و کۆمەڵ و ڕێکخراوانەی پڕوپاگەندە بۆ شتێك دەکەن دەیانەوێت و مەبەستیانە خەڵکانێکی زۆر لەچواردەوری بیروبۆچوونەکانی خۆیان کۆ بکەنەوە، زیاتر ڕەواج بۆ خۆیان پەیا بکەن، لێرەدا دەتوانین بڵێین چەند جۆر و شێوازی جۆراو جۆری پڕوپاگەند هەیە، جا ڕامیاری یا کۆمەڵایەتی یا بازرگانی بێت یاخود مەبەستێکی دیکە، زۆربەشیان لەڕێگەی دام و دەزگای ڕاگەیاندن و کەناڵە بیستراو و بینراو، یاخود لەڕێگەی زارەکییەوە بڵاودەکرێنەوە و پەخش دەکرێن، بۆ نموونە گەر پڕوپاگەندەکە بازرگانی بێت ئەوا بەشێوەیەکی وا باسی دەکات بینەر یاخود بیسەر وا لێدەکات بیکڕێت و بەکاری بێنێت، لەوانەشە وا نەبێت کە پڕوپاگەندەکە بانگەشەی بۆ دەکات، بەڵام زیرەکی و لێزانی شێوازی پیشاندان و جوانکردن و ئەو کەسەی کە پڕوپاگەندەکە دەکا و ئەو کەناڵەش کە پڕوپاگەندەکەی تێدا پەخش دەکرێ زۆر کاریگەرن، بۆ نموونە گەر کەناڵێکی بەناوبانگ و ناسراو و جیهانی بێت و لەسەر زاری هونەرمەندێك یان کەسێکی ناسراو ئەوا زۆر کاریگەرتر دەبێت، لەوەی لە کەناڵێکی ناوەخۆیی یاخود ڕۆژنامەیەکی نەناسراو یان جۆری وێنەگرتنەکەی ئاسایی بێت ئەوا خەڵك هیچ جۆرە بایەخێك بەم پڕوپاگەندەیە نادەن، بۆیە زۆربەی بازرگان و شارەزایان بەدوای هونەرمەند و شاجوان و کەسایەتی ناسراو دەگەڕێن بۆ پڕوپاگەندەیەکی زۆر بچووك کەچی گەورەترین دەنگۆی لێدەکەوێتەوە. بەڵام لایەنێکی دیکەی پڕوپاگەندە شتی هەڵبەستراوە و سەرچاوە و لایەنی پڕوپاگەندەکە شاراوەو و نادیارە و بەشێوەیەکی زارەکی دەگوازرێتەوە و ئەم شێوازە لەلایەن کەسێکەوە یان چەند کەسانێکەوە یاخود کۆمەڵە یا ڕێکخراوێکی ڕامیاری دروست دەکرێت، زۆر جاران دوورە لەڕاستی و هیچ بەڵگە و ڕاستیەکی تێدا بەدی ناکرێت و شتێکی ناواقعی و نامەعقولە، ئەم شێوەیە ژێراو ژێر و دەماودەم لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێتەوە و بڵاودەبێتەوە. لەم بارەیەوە پەندێکی کوردی هەیە دەڵێت: "قسە کەوتە زارەکی دەکەوێتە شارەکی"، لەوانەیە شارێك ئەم پڕوپاگەندەیە بزانێ و گوێبیستی بێت کەچی کەس نازانێت چۆن و لەکوێوە هاتووە و سەرچاوەکەی کوێیە؟ ئەم جۆرە پڕوپاگەندانەش لەکەسێکەوە بۆ کەسی دووەم کورتکردنەوە و درێژکردنەوەی پێ دەکرێت، هەندێ جار ناوەڕۆکی بابەتەکە بەتەواوی دەشێوێندرێ و لەڕێچکەو و مەبەستەکەی خۆی دوور دەکرێتەوە، یان لەنێوان کەسێك و کەسێکی تر مەسەلەکە بە دوو شێوە دەگێڕدرێتەوە، هەریەکە بەشێواز و بەجۆرێك دەیگێڕێتەوە... ئەمەش هۆکارەکەی بۆ ئەوەی دەگەڕێتەوە کە هەرکەسە و بەگوێرەی تێگەیشتنی و بەرژەوەندەی خۆی باسی دەکات و هەندێ لایەنی بابەتەکە لادەبات و شتێکی دیکەی بۆ زیاد دەکات، لەلایەکی دیکەشەوە هەندێ شتی گەورە و دیار و بچووك دەکاتەوە و شتی بچووك و کەم بایەخ گەورە دەکات و دەیکاتە مانشێتی بابەتەکە، ئەم جۆرە پڕوپاگەندانەش لەکاتی جەنگ و ئاژاوە و ناخۆشی و دووبەرەکی نێوان کۆمەڵەکان سەرهەڵدەدەن و پەیدا دەبن و لەو کات و ساتانەش بایەخی تایبەتی خۆیان دەبێت... زۆر کەس هەن لە کۆمەڵگە وەکو نەخۆشیەك خوویان بەم جۆرە قسە هەڵبەستراوانە هەڵگرتووە و قسە دێنن و دەبەن و وەکو چیرۆك و داستان پاڵەوانی بۆ دروست دەکەن و بەجۆرە تام و چێژێکی تایبەتەوە دەیگێڕنەوە و زۆر درۆی گەورەشی بۆ دادەڕێژن. کە پێی دەڵێیت: "کێ وای گوت"، ئەو دەڵێت: "وادەڵێن" بۆیە سەرچاوەکەی هەڵبەستراو و نادیارە...

ڕاگەیاندن و توندوتیژی

د. نوری یاسین هەرزانی

گەشەپێدانی تەکنۆلۆژیا بەشێوەیەکی گشتی و لەبواری ڕاگەیاندن بەشێوەیەکی تایبەت ئەمڕۆ بۆتە دیاردەیەکی گشتی و کاریگەری دووسەرەی هەیە لەسەر باری کۆمەڵایەتی و دەروونی و کەلتوری هەموو تاکێک لەناو کۆمەڵدا، بەبێ جیاوازی تەمەن یان ڕەگەز، ئەو کاریگەرییە دووسەریە یان کاریگەری باشی دەبێ و دەبێتە هۆی بنیاتنانی کەسایەتی ئەو تاکە لەناو کۆمەڵ بەشێوەیەکی باش، یان بە پێچەوانەوە کاریگەری خراپی دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی تاکێکی خراپ و لاواز و کەم سوود لەناو کۆمەڵ، ڕەنگە هەر ئەو کاریگەریە سەلبیە ببێتە هۆی ئەوەی ئەم جۆرە تاکانە تووشی چەندەها گرفت و نەخۆشی دەروونی بێن.

ئەمڕۆ بەهۆی بەرفراوانی بڵاوبوونەوەی ڕاگەیاندن و جۆرەکانی کەیەکێکن لە دەزگا کۆمەڵایەتیە هەرە گرنگ و بەکارانەی کە هەموو کۆمەڵگایەك پێك دێنن، چونکە ڕاگەیاندن لەڕێگای کەناڵەکانیەوە ئەمڕۆ بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەری خۆی دیارە چ لەڕووی بنیاتی کەسایەتیەکی ڕست و بەسوود لەناو کۆمەڵگادا یان کەسایەتیەکی چەوت و بێ کەڵك و چاندنی تۆوی نەخۆشی و لادان و خراپەکاری.

زانایان لەبواری ڕاگەیاندن ئەیکەنە چەند بەش و جۆرێکەوە کە هەر بەشێك لەوانە کاریگەری خۆی هەیە لەسەر تاك و چۆنێتی دروست کردنی کەسایەتی ئەو کەسانەی کە بە بەردەوامی ئاشنای ئەو جۆرە ڕاگەیاندنانەن. وەك:

١-ڕاگەیاندنی بیستراو وەك، ڕادیۆ، ڕیکۆردەر، کۆڕ و کۆبوونەوە.

٢-ڕاگەیاندنی بینراو وەك، ڕۆژنامەی کتێب و گۆڤار و وێنە.

٣-ڕاگەیاندنی بیستراو و بینراو وەك سینەما، شانۆ و تەلەفزیۆن و کەناڵە ئاسمانیەکان و ئینتەرنێت و....

هەریەکە لەو جۆرانە کاریگەری خۆی لەسەر تاك و بەپێی تەمەن و ئاستی ڕۆشنبیری و ڕەگەزی تاکەکە، بەلام لە ئەمڕۆی دونیادا جۆری سێیەم کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر لایەنی کۆمەڵایەتی و ڕەوشتی و دەروونی، بەتایبەتی ئەو بەرنامانەی کە کاریگەری لەسەر باری دەروونی تاك بەجێ ئەهێڵێ بەتایبەت گەنج و هەرزەکار، چونکە توند و تیژی وەك ڕەفتاری وەرگر.. کەتاك لەڕێگەی هۆکارێکەوە فێری دەبێ و بەدواییدا بەکاری دێنێ، ئەمڕۆ

ڕاگەیاندن ڕۆڵی هەرە گرنگ دەبینێ لەچەسپاندنی ئەو جۆرە ڕەفتارانە و بەشێوەیەکی جیاواز لای گەنجانی ئێمە.

لەبارەی کارتێکردنی دەزگاکانی ڕاگەیاندن بەتایبەتی شێوەی بینراو .. زانایان ڕاوبۆچوونی جیاوازیان هەیە، هەندێکیان وابۆی ئەڕۆن کە منداڵ تەماشای بەرنامەی توندوتیژی بکەن بەهەمان شێوە کاردەکاتە سەر لایەنی دەروونی و ڕەفتاری ئەو جۆرە منداڵانە.

لەلایەکی دیکەوە زانایەکی دەروونناسی فەرەنسی- لیلیان لورکا (L. LURCA) دەڵێ ئەگەر هاتوو تەلەفزیۆن هەموو کاتەکانی منداڵی گرتبێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی دروست بوونی درزێکی گەورە لەبیروهۆشی ئەو جۆرە منداڵانە.

هەروەها کاریگەری ڕاگەیاندن زۆر بەڕوونی خۆی پیشان دەدات لەکاتی دروست کردنی لایەنی دەروونی منداڵ، زۆرجار بەرنامەی توند و تیژی ژیانی منداڵ دەخاتە مەترسییەوە و تووشی زۆر ئازای جەستەیی و دەروونی ئەکات و کەسایەتی شلۆق ئەکات و ترسێکی بەردەوام لەجەستەی بەجێ دێڵێ. مۆرداك MORDAC، زانایەکی بەریتانییە بەبەراورد لەنێوان بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و قوتابخانە ئەکات و ئەڵێ، بەرنامەکانی تەلەفزیۆن باس لەیاری و بەسەربردنی کات ئەکەن، بەڵام بەرنامەکانی قوتابخانە داوای زانست و کار و بەرهەم هێنان دەکات، چونکە قوتابخانە لەڕێگەی بەرنامەکانییەوە لەگەڵ عەقڵدا ئاخافتن دەکات، بەڵام بەرنامەکانی ڕاگەیاندن لەگەڵ هەستەکان دەدوێن، بۆیە ڕاگەیاندنی بینراو و ئامێرێکی کاریگەرە لەسەر





ڕەفتاری مرۆڤ بەتایبەت منداڵ، هەر لەبەر ئەوەشە زۆر لەمنداڵان ئەمڕۆ لەدونیادا دوورە پەرێزن لەخوێندن و خوێندنەوە.

ئەو شێوە دوورکەوتنەوە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی و ئاستی ڕۆشنبیری لای منداڵ.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم شێوە دیاردە و ڕەفتارانە چ لای منداڵ یان لای گەورە پێمان وایە ئەم خاڵانە ڕەچاو بکرێت.

١- هۆشیارکردنەوەی خێزان بە دانانی بەرنامەیەك کە کاتی دیارکراوی هەبێت بۆ تەماشاکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن.

٢-پێویستە لە هەموو خێزانێك بەرنامەی سانسۆرکردنی هەندی کەناڵ هەبێت، بەتایبەتی ئەو کەناڵانەی کە بەرنامەی توونـد و تیژی بەبەردەوامی بڵاودەکەنەوە.

٣-پێویستە هەموو دایك و باوکێك ڕۆشنبیری تەواویان هەبێت لەسەر دەرەنجامەکانی بەرنامە توونـد و تیژەکان، هەروەها ئاگاداری منداڵەکانیان بکەنەوە لەلایەنی خراپی ئەو جۆرە بەرنامانە ئەگەر هاتوو بەرنامەی منداڵیش بێت، چونکە ئەو جۆرە بەرنامانە منداڵ زیاتر لەزەتی لێ وەردەگرن و بەکاری دێنن و لە ئایندەدا ڕەفتاری پێ دەکەن.

٤-زۆر باشە ئەگەر ئەو شێوە بەرنامە ووشیار کەرەوانە بچێتە ناو بەرنامەی قوتابخانەکانەوە، چونکە مامۆستا گەورەترین ئامێری کاریگەرە لەسەر منداڵ، بەتایبەت لە قوتابخانەکانی سەرەتایی و ناوەندی.

ڕاگەیاندن و سایکولوژیای مرۆڤ

عزددین ئەحمەد

لەگەڵ فراوان بوونی بواری پەیوەندی، گرنگی ڕاگەیاندن بەردەوام لە گەشە دایە شایەنی باسە لەگەڵ ئەوەی کە ڕۆڵی ڕاگەیاندن پەیوەست بوو بەبڵاو کردنەوەی زانست و زانیاری بۆ سەرجەم چین وتوێژەکانی کۆمەڵ. هەنگاوێکی تری هاوێشت بۆ دەسکاری کردنی حەز و ئارەزووی مرۆڤ بەشێوەیکی ڕاستەوخۆ. بەجۆرێك وای کردووە بەردەوام کۆمەڵ ئاراستەکانیان بگۆڕن بەپێی ئەو بابەت و ڕێکلامانەی کەسەیری دەکەن.

ئەوانەی کە لەبواری ڕاگەیاندن کاردەکەن هەوڵی بەردەوام دەدەن بۆ زانینی شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ و چۆنیەتی بیرکردنەوەیان.. بۆ ئەوەی بتوانن بچنە بنج و بنەوانی ئارەزووەکانی مرۆڤ، هەر بۆیەش دەتوانین بڵێین کەوا کاریگەری ڕاگەیاندن (رادیۆ، تەلەفیزیۆن، ڕۆژنامە) خۆی لەم بوارانە دەگرێتەوە:-

١-لە بواری ڕەفتاری مرۆڤ جا چ بەشێوەیەکی تاکی بێت یان لە ناو کۆمەڵ بێت .

٢-لە بواری ئاراستە و بیرو بۆچوونەکان .

٣-لە بواری فێر بوون و زانست.

٤-لە بواری هەست و سۆز.

ئەوەی شایەنی باسە هەموو ئەکەسانەی کە لەبواری ڕاگەیاندن کاردەکەن دان بە گرنگی کاریگەری (تەلەفزیۆن و ڕادیۆ) دادەنێن، ئەویش لە ڕێگە پەیوەندی ڕاستەو خۆی بەجەماوەرەوە، ئەو پەیوەندیە ڕاستەوخۆیە کاریگەرییەکی دەروونی گرنگ درووست دەکات. چونکە تاك خۆی بەرجەستە دەکات لە ناو ڕووداو داوە وای لێدەکات کاردانەوەیەك بەرامبەر بەم ڕووداوە درووست بکات.

زانا دەروونزانە کۆمەلأیەتیەکان وای بۆ دەچن کەوا مرۆڤ لە کاتی لەدایك بوونیەوە ئارەزوویکی ڕەمەکی هەیە (بۆ زانینی ڕوواو لەو شێوەیەی کە ڕووی داوە) بەبێ ئەوەی هیچ گۆڕانکاریەکی دەرەکی چەواشەی بکات.

ئەم ئارەزووە بە ڕادەیەکی بەهێز و بەرچاو لە لای بینەر دەردەکەوێت چونکە لە ڕێگای تەلەفزیۆن دەیبینی و هەستی پێدەکات.

<u>فاکتەرکانی کاریگەری ڕاگەیاندن :-</u>

دەتوانین دوو فاکتەری سەرەکی ڕاگەیاندن دەست نیشان بکەین کەوا کاریگەری بەهێزی هەیە لە سەر مرۆڤ :

یەکەم/ هۆکاری ناوەوە: ئەم هۆکارە پەیوندی بە خودی تاکەوە هەیە وەك (رەگەز، تەمەن، ئاستی خویندن، چالاکی کۆمەلأیەتی، ئایدیۆلۆژیا، ئاین ...هتد.

دووەم/ هۆکارە دەرکیەکان: ئەم هۆکارانە بریتین لە (کەسایەتی پێشکەشکار، ناوەڕۆکی بابەت، چۆنیەتی پێشکەش کردنی ... هتد)

ئەم دوو هۆکارە پەیوەندیەکی پتەو هەیە لەنێوانیان، بۆ یەپێویستە ئەم دوو هۆکارە بخەینە بەر هزرمان کاتێ دەمانەوێت، لە ڕێگای ڕاگەیاندن کاریگەرییەکی بەهێز درووست بکەین لەلای بینەر. ئەگەر بمانەوێت ئەنجامی ڕاگەیاندنەکەمان دڵنەواتر و خۆشتر بێت لەلای بینەر بەجۆرێك باوەڕێکی پتەوتر دروست بکات لەلای پێویستە ئەم خالانە ڕەچاو بکرێت:-

١-کاریگەری بابەتەکە زیاتر دەبێت، ئەگەر هاتوو ناوەڕۆکەکەی لە گەڵ ئاڕاستەی کەسەکە بگونجێت.

٢-بابەتەکە کاریگەری زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو بیرو بۆچوونی دژ بەیەك لە خۆوە نەگرێت.

٣-بابەتەکە بەهێزتر دەبیت ئەگەر هاتوو لەگە بیرو بۆچوونی زۆرینەی ڕۆشەنبیرانی کۆمەڵگا بگونجێت.

٤-بەدارشتنی لۆجیکی (مەنتیقی) بابەتەکە کاریگەریەکەی زیاتر دەکات.

٥-بۆ ئەوەی ڕەنگدانەوە و کاریگەری بابەت ببینین لە سەر تاکەکانی کۆمەڵ پێویستە بیر لە ئاستی ڕۆشنبیری کەسەکان و ئاڕاستەکانیان بکەینەوە پێش خستنەڕووی.

ئەگەر ئێمە تۆزێك ووردبینەوە لەقسەکانی پێشومان بۆمان دەردەکەوێت کەوا ئێمە لە هێزێك دەدوێن کاریگەری ڕۆژ بەدوای ڕۆژ لە زیادبوون دایە هاوشان لەگەڵ زیادبوونی پێداویستی مرۆڤ بۆ ژیان، بۆیە پێویستە ئەو هێزە بۆ خزمەت کردنی کۆمەڵگا بڕەخسێنین.



کاریگەری میدیا لەباری دەروونی مرۆڤ لەڕۆژئاواوە

کامەران ڕەسول قادر

میدیای ڕۆژئاوایی بەگشتی دەکرێت بە دوو بەشەوە:

بەشی یەکەمیان: بەزۆری سەر بەمیریە و لەلایەن میریەوە سنووری دادەنرێت، ئەوەش مانای ئەوە نییە کە دیموکراتیەت نیە لەمیدیای ڕۆژئاوادا، بۆ نموونە میدیا ڕێ نادات بەهیچ شێوەیەکی خەڵکێك دژ بەخەڵکی تر قسە بکات، بۆ نموونە لە هۆڵەندا زۆربەی خەڵك بە ڕەگەز هۆڵەندین، بەڵام کەمایەتی وەك تورك و مەغریبی و خەڵکانی تری تێدایە. ئەوە نابێت بەهیچ شێوەیەك بەشێکی هۆڵەندا دژ بە بەشەکەی تر قسە بکات. یاخود سووکایەتی کردن بە خەڵکانی تر یان بۆنی ڕەگەز پەرستی لێ بێت.

بەم شێوەیە میدیا وادەکات خەڵك بەهیچ هەستی بریندار نەبێت، یاخود باری دەروونی نەشێوێت، بۆ نموونە تەلەفزیۆن شتی ترسناك وەك وێنەی شەڕ و کوشتار لەهەواڵەکان بڵاوناکاتەوە و ئەگەر بڵاویش بکرێتەوە ئەوە پێشتر خەڵك ئاگادار دەکاتەوە، بۆ ئەوانەی کەناتوانن سەیری شتی خراپ بکەن، وەك وێنەی منداڵێکی سۆماڵی برسی یان شەڕ و کوشتار لە کۆنگۆ بۆ ئەوەی سەیری نەکەن. ئەم هەواڵانەش بەگشتی دوای کاتژمێری ٩ی شەو پەخش دەکرێن، چونکە منداڵان لە ڕۆژئاوا پێش کاتژمێری ٩ی شەو دەخەون.

هەر بەم شێوەیە ئەگەر بەرنامەیەك یان فلیمێك هەندێ پارچەی زەوق (Erotic) ی تێدا بێت ئەوە نابێت پێش کاتژمێری (١٠)ی شەو بڵاو بکرێتەوە، هەروەك گوتمان منداڵان پێش ٩ی شەو دەخەون.

هەربەهەمان شێوە کاریگەری میدیا لەسەر خەڵکانی خۆیان زۆر زۆرە بەوەی کەوا میدیا هانی ڕەگەزپەرستی و ئەوپەڕی دەمارگیری نادات. هانی شەڕ و شۆڕ و سوارچاکی خەڵکانی خۆیان نادات هەربۆیە خەڵکانی تاڕادەیەك هێمن و لەسەر خۆیان دروست کردووە و وایان لێ کردوون خەڵکان بە مێشك بڕیار بدەن و بیربکەنەوە، دوور لەشتی دەمارگیری و ئەوپەڕگرتن ئەوە مانای ئەوە نییە ١٠٠٪ سەرکەوتوون لەم کارەیان بەڵام تاڕادەیەکی زۆر سەرکەوتوون.



بەشی دووەمیان: کەوا کەرتی تایبەتی بەڕێوەی دەبات، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە سنووری لەسەر نییە، بۆ ئەمانیش قەدەغەیە شت بلاوبکەنەوە کەببێتە هۆی هاندانی خەڵكێك دژ بە خەڵکێکی تر یاخود سووکایەتی کردن بە خەڵکان و بریندار



کردنیان. لەلایەکی تر میدیا بەگشتی ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە هۆشیارکردنەوەی خەڵکان بەرامبەر بە زۆر لایەنی ژیان و مەترسییەکانی، کە خەڵکانی ئەم وڵاتانە دووچاریان دەبنەوە. بۆ نموونە ئەگەر نەخۆشییەك بڵاوببێتەوە ئەوە ئەرکی میدیایە بە زووترین کات خەڵك ئاگادار بکاتەوە لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە و چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە، یان دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی وەك تیرۆر و دزی و نەخۆشییەکانی تری کۆمەڵایەتی.

هەروەها میدیا ڕۆڵی گرنگی هەیە لە پڕوپاگەندە بۆ کۆمپانیا و کارگەکان و پەیداکردنی کڕیار بۆ کەلوپەلەکانیان و هاندانی خەڵك بۆ کڕینی ئەم کەلوپەلانە، دیارە ئەمەش کاریگەری تایبەتی لەسەر دەروونی خەڵکان هەیە، دیاردەیەکی دیکەی لە هەموو سەرنج ڕاکێشتر ئەوەیە کەوا خەڵکان زۆر باوەڕیان بە میدیای وڵاتی خۆیان هەیە ئەوەی لە تەلەفزیۆن و ڕادیۆ و گۆڤارەکان بڵاوبکرێتەوە ئەوا باوەڕی پێ دەکرێت. لێرەدا میدیا کاریگەریەکی موگناتیسی هەیە لەسەر خەڵك.

بەشێکی بچووك دەمێنێتەوە لەمیدیا ئەویش زۆر نازادە، بەڵام تەنها بۆ خەڵکێك دەبێت کەوا ئابوونەیان هەیە بۆ وەرگرتنی ئەم کەناڵە تەلەفزیۆنیانە بە نرخێکی دیاریکراو، ئەمەش مەرجی تایبەتی خۆی هەیە بۆ نموونە تەمەنی لە ١٨ ساڵ کەمتر نەبێت.

هەندێ پارت و کۆمەڵایەتی جیا جیا بڵاکراوەی خۆیان هەیە کەوا پڕوپاگەندە بۆ پارت و ڕێکخراوی خۆیان دەکەن، بەڵام ئەمانیش دەبێت دووربن لەمۆرکی دەرماگیری و ئەوپەڕگیری. بەگشتی دەبێت میدیا لە خزمەتی خەڵك بێت و هیچ کاریگەری نێگەتیڤ لەسەر دەروونی خەڵکان نەکات، بەڵکو دەبێت هۆشیاریان بکاتەوە.



راگەیاندن و تەندرووستی دەروونی کۆمەڵگە

موزە ئەلمالکی

و/ رەگەز رەشید

راگەیاندن رۆڵێکی زیندوو و گەمەیەکی ترسناك لە نێو تەندرووستی دەروونی کۆمەڵگە دەبینێ، مەبەستمان لە راگەیاندن، هەموو بەشەکانی گەیاندنی بیستراو و بینراو و خوێنراو، کە سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵگەو بە هەموو بەشەکانییەوە چ منداڵ یان گەنج یان پیر دەیگەنێ. لەگەڵ ئەمەش سایکۆلۆژیای گەیاندن بە جەماوەرەوە بەوە دەناسرێتەوە کە لەلایەك شێوازێکی بایەلۆژی و لەلایەکی دیکەشەوە شێوازێکی فسیۆلۆژی و سایکۆلۆژی هەیە.

لە ژێر ئەو رۆشناییەدا، فەیلەسوفی کۆمەڵایەتی (جۆرج هێربێرت مید) بیرمان دەخاتەوە کە حەقیقەتی گەیاندن بە دروستبوونی جۆرێك لە خوو رەوشتەوە کامڵ دەبێت، کە مرۆڤ بۆ خۆی دەیانکاتە بابەت To Himself، بەچەشنێك ئەو تاکە بەتەنها گوێگر نابێت، بەڵکو دەبێتە تاکێکی بەشدارو وەرگر و دواتریش رەوشتێکی دیکەی نوێی بۆ دروست دەبێ و دواجاریش بۆی دەبێتە بابەتێکی زاتی و وایلێدەکات لەگەڵ کەسانی دیکە تێکەڵ بێت.

ئەوەش کە زانست دەریخستووە ئەوەیە کە ئامێری گەیاندنی مرۆڤایەتی لای تاکەکان بۆ چوار بەش درێژ دەبنەوە، ئەمانیش (پێشوازی کردن، ناردن، سەنتەری گەیاندن و ئالەتی گەیاندن)، جگە لەمەش پەیوەندیەکی قوڵ لە نێوان میکانیزمی گەیاندن و لایەنەکانی فسیۆلۆژیادا هەیە، چونکە سایکۆلۆژیای گەیاندن تەرکیزی بنەرەتی دەخاتە سەر لایەنی فسیۆلۆژیای دەماری پێکهاتوو لەو کۆمەڵە ئەرکانەی کە بەشی بەرامبەری مێشك Frontal Zone و پێش بەرامبەری مێشکی مرۆڤ دەیگرێتە خۆ، ئەمیش لە بڕی میکانیزمەکانی هاتن (تورید). ئامرازی سەرکەوتووش، ئەو ئامرازانەیە کە لەگەڵ (هاتوو)ەکانی پێش خۆی بگونجێ، بۆیەش زێدرەویی نییە کاتێك دەبێژین، ئامرازی کار یەکێکە لە خاسیەتەکانی کەسایەتی مرۆڤ، چونکە بنیادنانی کەسایەتی لە ئێستادا یەکیەتی گەیاندنە بە دونیای دەرەوەو دواجار لە رێگەی ئەو گەیاندنە کەسایەتی خۆی لە ئاستی گونجاو تەوزیف دەکات. واتە هەر بەتەنها لەسەر ئاستێکی بایۆ کیمیایی نێوان مرۆڤ و ژینگە نامێنێتەوە، بەڵکو ئاستەکە گەورەتر دەبێت بۆ پەیوەندی مەعریفی و ویژدانی نێوان مرۆڤ و دونیای دەرەوە.

لێرەوە لە پێشانگایەکی سەردەمیانەی بواری سایکۆلۆژیای گەیاندن دەپرسین: ئایا هیچ پەیوەندیەك لە نێوان دوژمنکاری Aggressiveness و بەردەوام بوون لە تەماشاکردنی فیلمی تەلەفزیۆنی و سینەمایی هەیە؟ ئەگەر ئەمە راست بێت، تەماشاکردنی فیلمی رووت دەبێتە هۆی زیاد بوونی هاوکێشەی توندوتیژی و حەزکردن لە تاوان و دوژمنکاری لای ئافرەت؟ هێندێك لە بەڵگە نامەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندیەکی گەورە لە نێوان هونەری رووت و لەدایك بوونی دیاردەی دوژمنخوازی هەیە، هەروەکو چۆن ئەزموونی دیکەی زانستی دەریانخست کە نمایشکردنی بەردەوامیانەی فیلمی سینەمایی بارگاوی کراو بە توندوتیژی و بۆ ماوەیەکی درێژ، هەر بە تەنها رێگەیەکە بۆ چێژ و پێشێلی ئافرەتان دەکا. جگە لەمەش بەردەوام بوون لە تەماشا کردنی ئەو فیلمانە، مرۆڤ دەکاتە بوونەوەرێکی دڵرەق و شێواز توند.

ئەوەش کە ئەمەوێ لە کۆتایی بیخەمە روو، ئەوەیە کە خووگرتن بە تاماشاکردنی فیلمی سێکسی و زنجیرە درامای رووت، کە بە شێوەیەکی روون سێکس نمایش دەکەن، کاردەکەنە سەر زیاد بوونی هەست و سۆزی توندو تیژی لای ئافرەت، رەنگە دیارترین نموونەش لە کۆمەڵگەی ئێمە بڵاو بوونەوەی دیاردەی لە کچ خستن و ئەو هەموو گرفتانە بێت کە رۆژانە لە میدیاکان بەر چاومان دەکەوێت.

چەند ڕێنماییەك بۆ بەكارهێنانەرانی داو و دەرمانی دەروونی

د. خەسرەو مستەفا مەحموود

نەخۆشی دەروونی وەکو هەر نەخۆشییەکی دیکە هۆکاری جۆراو جۆری هەیە، زۆر کەس بە هەڵەپێی وایە کە لەباری نەخۆشی دەروونیدا هیچ شلەژانێکی ئۆرگانی لە لەشدا ڕوونادات، واتە وادەزانن بەتەنیا فرمانی مێشك و بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت دەگۆڕێت.* لەڕاستیدا ئەم تێگەیشتنە زۆر لەڕاستی بەدوورە، چونکە زانایان بەتەواوی سەلماندوویانە



کە لەپاڵ هۆکاری بۆماوەیی و ژینگەییدا هۆکار یا گۆڕانی جەستەییش هەن. ئەویش زۆ شت دەگرێتەوە گرنگترینیان شلەژانی بڕی ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لەکۆتایی دەمارەکان دەردەدرێن تا درێژە بە دەمارە ڕاگەیاندن بدەن، بەو ماددانە دەڵێن گوێزەرەوەی دەماری Neurotransmitter. چۆن نەخۆشی تووشبوو بە شەکرە ئەنسۆلینی پێدەدرێت، بەهەمان شێوەش نەخۆشی دەروونی ئەو دەرمانانەی پێدەدرێت کە ئەو شلەژانە کیمیاییانەی دەمارەکانی باشتر دەکەن. زۆرینەی خەڵك وا تێدەگەن کە داوودەرمانی دەروونی بەتەنێ بۆ هێورکردنەوە و خەواندنە بەس. ڕەنگە هەندێ جار پزیشك هەندێك حەب (دەنكە) بداتە نەخۆش بەمەبەستی هێورکردنەوە لەهەندێ حاڵەتی تایبەتدا، بەڵام مەرج نیە هەموو دەرمانە دەروونیەکان ئیشیان ئەوە بێت.

لێرەدا هەوڵدەدەین چەند ڕێنماییەك پێشکەش بە بەکارهێنەرانی دەرمانی دەروونی و کەس و کارەکانیان بکەین بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی وشیاری دەروونی لەم لایەنەوە، هەروەها بەمەبەستی سوود پێگەیاندن و فەراهەم کردنی دروستیەکی دەروونی باشتر بۆ نەخۆش.

پابەند بوونی نەخۆش بەدەرمان خواردن Compliance (١)

ئەمە بابەتێکی زۆر جیدیە و لەباری زانستی پزیشکی دەروونیدا زیاتر گرنگی پێدەدرێت لەبەر هەندێك هۆ کە دواتر ڕوون دەبێتەوە لەم باسەدا. هەموو دەرمانێك زیانی لابەلای هەیە. دەرمانی دەروونیش بەهەمان شێوەی ڕەنگە زیانە لابەلاکانی دەرمانی دەروونی لەجۆر و خایاندن جیاواز بن لەدەرمانەکانی دیکە بەڵام ئەگەر بێتو زانیاری تەواو لەڕووی دەروونیەوە هەبێت هەرگیز ئەوە نابێتە کۆسپ لەڕێگەی بەردەوام بوون لەچارەسەری وەرگرتن، بەهەرحاڵ زۆر جار نەخۆش پابەند نابێت بەو دەرمانانە، لەوانەیە واز لە دەرمان بهێنێت، یان جۆری دەرمانی بەئارەزووی خۆی زیاد و کەم بکات یان بە نارێکی بەکاربهێنێت.

ڕەنگە هەندێ هۆکار هەبن وابکەن نەخۆش ئەم ڕێگەچارە چەوتە بگرێت، ئەمانیش وەکو:

١-هەندێ گرفتی ڕاستەقینە سەبارەت بە زیانە لاوەکیەکان (وەکو خەواڵوویی، دەم وشك بوون، ڕەق بوونی لەش، گۆڕانی کێشی لەش) کە زۆر جار نەخۆش پەرێشان دەکات. بەڵام خۆشبەختانە ئەم حاڵەتانە گشتیان چارەسەری خۆیان هەیە کە پزیشکی دەروون بڕیاری لەسەر دەدات.

٢-میزاجی دەم دەمی.



٣-ڕەتكردنەوەی یەكجارەكی و بێ هۆ.
٤-نزمبوونەوەی باری وەئاگایی.
٥-بەنەنگی زانینی نەخۆشیە دەروونیەكان، كە ئەوە زۆر بیركردنەوەیەكی دواكەوتووانەیە، نەنگی ئەوەیە كە زیان بەدەوروبەرت بگەیەنێت بەهۆی ڕەتكردنەوەت بۆ دەرمان خواردن.
٦-دان پیانەنان بە نەخۆشی كە زۆر جار ئەمە بەشێكە لەنەخۆشیەكە خۆی (كەمبوونەوەی بینایی lost insight).
٧-كەمبوونەوەی توانای هزری Cognitive ability كە ئەوەش زۆر جار بەشێكە لە نەخۆشیەكە.
٨-هەندێك جار نەخۆش لەبیر دەكات لەكاتی دیاریكراو ژەمەكان بخوات.
٩-دواكەوتنی دەستبەكاركردنی هەندێ دەرمان (وەكو دژە سایكۆسس) لەساتی دەست پێكردنیەوە، كە ئەوە خۆی میكانیزمی دەرمانەكە وادەخوازێت و هەمیشە پزیشكی پسپۆر دووپاتی دەكاتەوە و بە نەخۆشی ڕادەگەیەنێت: نابێت ببێتە هۆكاری بۆ وازهێنان. هەروەها درەنگ تێكچوونەوەی حاڵەتی نەخۆش كاتێك لەناكاو دەرمان دەوەستێنێت.
١٠-هەڵەی پزیشكی.

بۆ وەدەستهێنانی پابەندبوونێكی باش چی بكرێت باشە؟

بۆ ئەوەی نەخۆش زیاتر پابەند بێت بە چارەسەر خۆی، پێویستە پێش هەموو شتێك قەناعەتی هەبێت كە ئەم دەرمانانە كارێكی ئیجابیان هەیە بۆ باشتركردنی باری دەروونی و كەم كردنەوەی ئەگەری تێكچوونەوە (Relapse)، هەروەها بە نۆرمەڵ كردنی ستایلی ژیان و هێنانەوەی نەخۆش بۆ ناو كۆمەڵگە و پێبەخشینی توانای كاركردن و مامەڵەكردن لەگەڵ دەوروبەردا، پێویستە نەخۆش بەرێك و پێكی و لەماوەی دیاریكراودا سەردانی پزیشكی پسپۆری دەروونی بكات بۆ ئەگەری گۆڕینی یان زیاد و كەمكردنی ژەم بەگوێرەی سەرهەڵدانی زیانە لابەلاكان. ئەو خاڵانەش كەلەسەرەوە باسمان كردن كە دەبنە هۆی لەمپەر لەبەردەم بەردەوام بوونی دەرمان پێویستە بزانرێت دروستی دەروونی نەكرێتە قوربانی چەند موعاناتێكی كاتی. واچاكە لەكاتی سەردان بۆ لای پزیشكی پسپۆر كەسێكی نزیك لەخۆت لەگەڵدا ببەیت و ئامۆژگاریەكانی پزیشك لەسەر كاغەزێك لای خۆت تۆمار بكەیت و ناوبەناو پێیدا بچیتەوە. هەر تێبینیەكیش هەبێت پێویستە بۆ پزیشك بدركێنرێت دەربارەی ناڕەحەتی بەدەرمان خواردن بەم چەشنە هاریكاری چالاكانە لەنێوان نەخۆش و پزیشكی دەروونی، وێڕای پەیوەندی گەرم و گوڕ و متمانەدار زۆر پێویستە. شایەنی باسە نابێت ئەركی كۆمەڵگا بەگشتی و خێزان بەتایبەتی، فەرامۆش بكەین لەهاندان و بەدواداچوونی چارەسەر وەرگرتنی نەخۆش و جەخت كردن لەسەر ئەمە.

nasraw@yahoo.com

سەرچاوە:

1-Principle and Practice of Psychology 3rd edition, 2003
2-Psychiatry Secrets 2nd edition,2001

*بۆزانیاری زیاتر سەبارەت بە بیروباوەڕی هەڵە دەربارەی نەخۆشییە دەروونیەكانش، بنواڕە نووسینەكانی بەڕێز (د.ئازاد مستەفا) لەژمارەكانی پێشووی گۆڤاری سایك.

فاکتەری کۆمەڵایەتی و ئاڵوودە بوون بە ماددە هۆشبەرەکان

م . محمد ناسر*

پتر لە نیو سەدەیە لە ڕوانگەی ساغی دەروونی(MENTAL HELTH)دا ئالوودە بوون بە ماددە هۆشبەرەکان (DRUG ADDICTION)زیـــانێکی گـــەورەی کەســـایەتی و کۆمەڵایەتییە ، لەم نوسراوەدا لیکۆڵینەوەو وردبینیەك وەك دەروونناس ئەکەین لەسەر فاکتەرو هۆکاری کۆمەڵایەتی توش بونی تاکە کەس و کۆمەڵگا بەم دیاردە نەخۆش و ناخۆشە

ئەمانەوێت بزانین لەوێناگر (DIAGRAM)ی تۆڕی هۆکارەکاندا فاکتەریکۆمەڵایەتی زیان هێنەر چۆن ئەبنە هۆی سەرکەوتنی ڕێژەی خۆگرتوی مادەی سڕکەر : لەسەر هاوپێچ نوسەراوەکە



١.هەژاری: وێڕای ئەو بۆچونانەی کۆمەڵناسی هەژاری لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە لە دەرون شیکاری ئالفریدئادلەر بۆچوونی بەناوبانگی قەرەبوی دەروونی یان هەستی خۆشکاندنەوە (SEIFDEMITTING)دێنێتە ئاراوە کە تیایدا هەر چەشنێك کەم و کورتی و مل کەچی و خۆشکاندنەوە لە هەژاری دا ئەبێتە هۆیئازاری دەروون پەنابردنە بەر ڕێبازی نالەباری بەرگری وەکو خەیاڵ،درۆ،نکوڵی کەواتە ئەمانە هەموی ڕێخۆشکەر ئەبن بۆ پەنابردنە بەر حەسانەوە لەپاڵ جۆرە خوگرتوویی ڕەفتار و جیاوازی زۆرو لە ڕادە بودەر لەنێوان داهات و توانای دەوڵەمەندان و هەژاراندا نەك ئەو چەشنە خۆشکاندنەوەیە بەڵکو هەست بەئازاری دەروون لە نێوان هەندێ کەسان لە چینی دەوڵەمەندا دروست ئەکات کە خودی خۆیان بەهۆی ئەو جیاوازییەوە لۆمە دەکەن و دەیشکێننەوە گەنجێکی هەژار کە سەیری ڕابردو داهاتوی خۆی دەکات وکۆمەڵێك حەزو ئارەزووی خۆشی و ڕەفایی بووە کە هەرگیز پێیان ناگات،بۆی هەیە دەست بداتە خۆخافڵاندن و بەکارهێنانی ژەهرو سەرخۆشیەك کە لەمادەی سڕکەرداهەیە .لەم کاتەدا هەم پەنا دەباتە جیهانی خەیاڵ و خۆشی درۆیین و هەم بەو چەشنە لە کۆمەڵگاو لە خودی خۆی تۆڵە دەسەنێتەوە .

٢/.ژیان لە گەڕەکی پەراوێزی شار :ئەم ژینگەیە لە لایەکەوە ڕەنگ و بۆنی هەژاری پێوەیە ،وە بێجگە لەمە پڕە لەتاوان ،دەنگ و هەراو جورە هاپیسی ژینگەیی و فیزیایی و زیاد بونی گوشاری دەروون (stress)بەهۆی قەرەباڵغی .هەروەها لەلایەکی ترەوە ڕێژەی تاوان بەرەو سەرەوە دەبێت لەبەر ئەوەی دانیشتوانی گەڕەکی دەوڵمەند میوانی شارەکانیش ،ئیشی قاچاغ و نایاسای و تاوانەکانیان لەوێ دەکەن کە زوربەیان لە پەیوەندیان لەگەڵمادەی سڕکەر هەیە .

٣.پەروەردە :دەزگای پەروەردەی لاوەزە بە جێگای گەشەدان بە زانست و ساغی گروپی خوێنکاران کۆمەڵێك ئاڵۆزی و گرفت لەبەردەم خوێنکاراندا پێك دەهێنێت ئەو خوێندنگایەی بەهۆی توندو تیژی مامۆستاو بەڕێوبەرهەندێ خوێنکار واز

لە خوێندن ئەهێنن .یان ئەوەندە قەرەباڵغ و پڕهات و چووە كە منداڵان بەردەوام تووشیكێشە و ململانێ و گەیشتن بە ئاوی خواردنەوەو ئاودەست ئەبن و پاڵ بەیەكەوە دەنێن پاشان دەچنە ژوورێكی پڕلەتۆزو پیسی و تاریكی گەرماو سەرمای ئازار هێنەر ،هەروەها ڕێژەی كەوتن لە تاقیكردنەوەكاندا بەردەوام زیاد دەكات گوشاری مامۆستاو دایك و باپیشی دێتە سەر باری شوێنگەی وا ناڕاستەو خۆ هۆكارێكە كە لە داهاتوودا گەنج ڕەفتاری خوگرتوویی و نەخۆشانە بگرێتە بەر

٤/بەهاكانیكۆمەڵگا :لە كۆمەڵگای شترستانی فراواندا زۆرینەی بەهاكان ئەگەڕێتەوە بۆ سەركەوتویی لە پێشبڕكێی بێوچان بۆ كۆكردنەوەی پارە یان سەرخستنی شوێنگەی چینایەتی یان چێشتنی تام و خۆشی تازەو جیاواز هەر بۆیە ئەو كەسانەی ئەتوانن پێش بكەون یان پشت ببەستن بەبەهای كۆن و ڕەسەنی كۆمەڵگاو خێزانی خۆیان تووشی شكستی دەروون دەبن هەر بۆیە بەردەوام ئەو جل و بەرگ و ڕەفتارەی پێیان خۆشە باوی نامێنێت و ئەو ئەخلاق و پرەنسیپانەی ئەیەوێت تووشی قەیران ئەبێت .پێش بڕكێ بۆ چێشتنی لەززەتی زیاتر لە فوتباڵ ،سێكس و جۆرەها قومارو خێرایی ئوتومبێل بەردەوام و گرینگتر دەبێت لەم كۆمەڵگایەدا بەهاكان زوو دەگۆڕێن و خۆگونجاندن لەگەڵیان بەبێ چەشنێك خۆگرتووی لاوازی ڕەفتاری بەردەست ناكەوێت بۆیە بەردەوام كەسانێك پەنا ئەبەنە بەر مادەی سڕكەر .بۆ نمونە لە كۆمەڵگای خۆماندا كۆمەڵێ خەڵك لە تەمەن ٥٠ ٤٠.ساڵ پێبەندی شەرم و حەیا بوون لە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی جیاوازی نێر یان مێ .بەلام ئیستاكە چەشنێك ئازادی گەنجان دەبینین كە زۆر بە ئاسایی ڕەگەزەكان تێكەڵ دەبن ،ئەوان لەچەند لایەنەوە هەستبە پەشیمان،شەرمی زیاتریان بەبێبەشی و خەسار بردووی دەكەن

٥/.بێكاری:ئەم دیاردەیە لەگەڵ هەژاریدا بێت یاخودتەنانەت توشی كەسێك بێت كە هەژار نییەو پێدویستی ژیانی دابین كردووە دەتوانێت سەرچاوەی سەرەكی بێت بۆ هەستی خۆشكاندنەوە و بۆشایی لە كات و سات و شوێنگەی كۆمەلایەتی لە ئاكامدا بۆشایی ڕفتار و كەسایەتی مرۆڤێك ژیانەكەی بەرهەم و سودی لێنەبێتەوە ،هەموو دەم قورساییەكی نەخۆشانەی لەسەر كەسایەتیە و بارودۆخی ژیانی بەرەو وێرانی ئەگۆردرێت لە هەموو توێژینەوەكانی ئێراندا(٣٨ – ٢٨ ٪)ی خۆگرتووانی مادەی سڕكەر و لێپرسراوانی تر بێكاریان بەهۆكاری سەرەكی ئەم زیانە داناوە

٦/كۆچ:لە كاتی كۆچی خێزان یان جەماوەردا هەم میوان و هەم میواندار ئەبنە دەستە بەری ململانێ و قەرەباڵغی و هاتووچۆون بوونی كەسایەتی و شوناس بۆ كۆچەرەكان كۆمەڵێك گوشاری دەروونی و دڵەڕاوكێی خۆگونجاندن گەڕانەوە بۆ شوێنی خۆ پێك دێت كە بێگومان ئەگەری پەنا بردن بۆ خۆگرتووی ڕەفتاری لادەرانەو بەتایبەت مادەی سڕكەر بەرز ئەكاتەوە لە توێژینەوەكانی ئەورووپا ،ئێران ،هیندۆپاكستان ئەگەری خۆگرتووی لەناو كۆچەراندا(٢٥.





١٧٠/.)له به‌شه‌كانی تری جه‌ماوه‌ر زیاتره

٧/ قازانجهێنـــه‌ری مـــه‌ودا : له‌هه‌ندێ‌توێژینـــه‌وه‌ی ئـــابوری ناساندا هـاتووه كه بازرگانی ماده‌ی سڕكه‌ر پاش بازرگانی سـوته‌مه‌نی و چـه‌ك وبـه‌ربلاوترین به‌سـوودترین بازرگـانی ئێستای جیهانه

٨ / ئیشی قورس و ناله‌بار :توێژینه‌وه‌كان سه‌لماندویانه كه هه‌نـدێ ئیـشی قـورس و بـیّ ووچـان لـه بـواری ،پزیـشكی هونـه‌ر،كرێكـار و شـۆفێری بـێ حه‌سانه‌وه لـه‌دانی شـه‌وانه‌دا ئه‌گـه‌ری رووكردنـه لـه ده‌رمـانی دژ بـه ئـازارو مـاده‌ی سڕكه‌ر فراوان ده‌كات

٩/ لاوازی ســه‌پاندنی یاســا :خوگرتـوویی مـاده‌ی ســڕكه‌ر دیارده‌یـه‌كی كۆمه‌لأیـه‌تی پزیـشكی ده‌روونییـه په‌ره‌پێـدان و روونكردنـه‌وه‌ی لایـه‌نی یاسـایی پێویـستی بـه هه‌وڵـدان و گۆڕانكاری به‌رده‌وامی ده‌زگای قانون و ده‌سه‌لأتدارو هه‌روه‌ها پێویستی به ڕاوێژ له‌گه لّده‌روونزان و كۆمه‌لّناس و پزیشك هه‌یـه ئێـستاكه بـه‌ره‌نگاری یاسـایی ته‌نانـه‌ت لایـه‌نی بـه‌كارهێنانی تونـد و تیـژی بـۆ كه‌مكردنـه‌وه‌ی دیـارده‌ی خۆگرتووی ماده‌ی سڕكه‌ر ناگرێته‌وه ،به‌لّكو زانستێكی قولْ و ئه‌زموون و هه‌لّه له ئارادایه بۆ گونجاندنی یاسای تایبه‌ت له‌گـه‌لْ بـارودۆخی ده‌روونـی و كۆمه‌لأیـه‌تی تاوانبـار و نه‌خۆشانی ئه‌م گۆڕه‌پانه .له به‌ریتانیا له پێناو پرۆژه‌یه‌كی شه‌ش ساڵه (١٩٩٨-١٩٩٢)دادوه‌ران ئه‌گه‌ر تاوانبارێكی دزی یـان كوشـتن و قاچـاغ و ده‌سـتدرێژی خۆگرتـووی مـاده‌ی سڕكه‌ر بێت ،به‌و مه‌رجه‌ی له كاتی سزادان لـه به‌ندینخانـه خوگرتووییه‌كه‌ی به‌یارمه‌تی وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی چاره‌سه‌ر بكات له سزای تاوانی یه‌كه‌میش به ڕێژه‌یه‌كی به‌ربلاو كه‌م ده‌كه‌نه‌وه

له ئێراندا لـه ساڵی(٢٠٠١)٥٠٠٠.كه‌س پاش قووت دانـی مـاده‌ی سـڕكه‌ری پێـچراوه هـه‌وڵیان داوه سـنوری پارێزگـاو وولأت تێپه‌ڕكه‌ن بۆ هـه‌لّهێنان و جێبه‌جێكردنی ئه‌و ماده‌یه قوتیـان داوه .زوربـه‌یان منـاڵی كـه‌م ته‌مـه‌ن یـان پـیری نه‌خوێنده‌وارو نه‌زانن و به ڕاستی دا سه‌پاندنی یاسای سزا به‌سه‌ریاندا ئه‌ركێكی ئالۆزو قورسه .

١٠/ ژینگـه‌و كـه‌ش و هـه‌وای ناڵـه‌بار :لـه هه‌نـدێ ناوچـه‌ی جوگرافی گه‌رماو سه‌رمای قورس و له‌ڕاده‌به‌ده‌ر .یان تاریكی زۆر یان زۆر بوونی زریان و ڕه‌شاباو دیارده‌ی ناخۆشی كه‌ش و هه‌وا ئه‌بیچته فاكته‌رێكی‌كاریگه‌ر بۆ سه‌رخستنی گوشاری ده‌روونـی له‌سـه‌ر كه‌سـانێك وا پێـشتریش لاوازی قـه‌یرانی هه‌سـت و هه‌لّـچوون و كه‌سـایه‌تیان بـووه‌و لـه‌م بارودۆخـه‌دا بۆخۆگونجاندن و ساڕێژكردنی برینی ده‌روون و په‌نا ئه‌برێته جۆره‌هـا ڕفتـاری خووگرتـووی به‌تایبـه‌ت بـه‌ماده‌ی سه‌رخۆشكه‌ر و سڕكه‌ر

هیـوادرم ئـه‌م تێبینیـه سـه‌ره‌تایه‌ك بێـت بـۆ تێبینـی ووردی هۆكاره‌كـان و ده‌سـپێكردنی ئیـشی پـسپۆڕی بـۆ بـه‌رگری و چـاككردنه‌وه‌ئه‌و گـروپ و شـوێنگه‌یه لـه‌م هۆكارانـه زیـان ده‌بینین یان پێشتر زیانیان دیوه .

*زانكۆی كۆیه – كۆلیژی په‌روه‌رده به‌شی ده‌روونزانی

<u>سه‌رچاوه‌كان:</u>

١-ڕێنوێنی به‌رگری له خووگرتوویی نووسه‌ر منوچررعدی – محمد ناصر سیمایی ئێران . سنه . ٢٠٠٠ نشر ڕێكخراوی ڕه‌فای گشتی كوردستان .
٢-تـۆڕی فاكتـه‌ره‌كانی خوگرتوویی‌مـاده‌ی سـڕكه‌ر . دكتـور مهرداد احترامـی . تهران – نـشر ڕێكخـراوی ڕه‌فـای گـشتی ئێران ساڵی ٢٠٠٢ .
٣-بـه‌رگریی لـه خوگرتـوویی مـاده‌ی سـڕكه‌ر – دكـتر كـارل پیكهارت – وه‌رگێڕانی فارسی غرب هومان. تهران ١٩٩٧ .

پهشێوییه دهروونییهكان لهوانهی نهخۆشی دڵیان ههیه

د.ئازاد مستهفا مهحمود

ههندێك كهس وا تێدهگهن كهوا نهخۆشی دڵ یهكسانه به پهك كهوتنی تهواو و مردن. ههروهها لهوانهی ههندێك نهخۆش وا زهن بهرن كه مادام نهخۆشی دڵیان ههیه واته تازه كهوتن و لهوانهیه كهسانی دیكهش وا تێبگهن، تهنانهت ئهگهر دهردهكه ئهوهنده پهرهسهندووش نهبێت یان لهوانه بێت ڕاستبكرێتهوه.

ترس لهمردنی لهناكاو ئاساییه لهلای ئهوانهی دووچاری سینگ گیران (سینگهكوژێ : الزبحه الصدریه) دڵه كوته بوون. دڵهڕاوكێ و خهمۆكی دوو هۆی گرنگن بۆ نیشانهكان و بۆ پهككهوتوویی لهلای تووشبووان به جهڵتهی ماسولكهی دڵ. سهر ئێشهش لهلایه ئهوانهی تووشی بهرزه پهستانی خوێن بوون به ئاسا ئهنجامی نیگهرانییه (تووتر)ه نهك بهرزه پهستانی خوێن. بۆ خۆپاراستن له فره دڵهڕاوكێیی پێویسته نهخۆش و كهس و كاری به پهندیاری ههڵسوكهوتیان لهگهڵدا بكرێت و دهبێت ڕاشكاوانه و گهشبینانه دهگهڵیان به وشه و دهستهواژهی ئهوتۆ بدوێن كه ترس و لهرز له دڵی نهخۆش نهچێنێت بهتایبهت كاتێك زاراوهی پزیشكی وهكو زهبحه و نهفخه و قسووری دڵ بهكاردههێنرێت.

نهخۆشی دڵی پێشكهوتوو، ڕهنگه ببێته هۆی تێكهڵ كردن و وڕێنه لهئهنجامی كهمی بهئۆكسجین بوونی خوێن یان دابهزینی پهستان یان حهپس بوونی دووهم ئۆكسیدی كاربۆن لهكاتی بوونی نهخۆشیهكی سیی.

ڕهنگه نیشانهی هاوشێوه له ژهمی زیادی دهرمانی لیگنۆكاین (Lignocaine)یان دوای نهشتهرگهریی دڵ ڕووبدات. لهوانهش خهمۆكی لهبهكارهێنانی دهرمانی ڕێزێرپین (Reserpine) یان میسایل دۆپا (Mythyl dopa) پهیدا ببێت، كه دوو دهرمان دژ به بهرزه پهستانی خوێنن. ئهم پهشێویه دهروونییه لاوهكیانه بۆ پهشۆكانی لابهلای داوودهرمان به ڕاستكردنهوهی هۆكارهكان لهكاتی دۆزینهوهیان، چارهسهر دهكرێن.

سهرچاوه:

علم القلب، تالیف د.غ. جولیان، ترجمة د.عبدالاله احمد

الجوادی ی ٣٩٩ (الاضطرابات النفسیة عند مرضر القلب).

نۆرینگەی سایك

د.سیروان کامیل وەڵامی پرسیارەکانی ئەو ژمارەییەی داوەتەوە

پرسیار: پ.م.ا

مـن برایـەکم هەیـە تەمـەنی ٣٥ سـاڵە، خێزانـدارە و دوو منـداڵی هەیـە، تـا ئـەو ساڵەی کـە خێزانـی پێکهێنـا هـیچ گرفتێکـی دەروونـی نـەبوو، بـەڵام دوای پێکهێنـانی خێـزان، چـەند گرفتێکـی لەگـەڵ بـاوکم پەیـدا کـرد، ڕاسـتیەکەی خـەتای بـاوکم بـوو چـونکە داوای لێـدەکرد مـاڵی خـۆی بکـات، ئـەویش کـەم دەرامـەت بـوو، دوای سـێ سـاڵ مـاڵی خـۆی کـرد و ژیـانی ئـابووری بـاش بـوو، بـەڵام بـەهۆی گرفتێـك لەگـەڵ هاوکارەکـەی (چـونکە کـوڕی هاوکارەکـەی دەسـت پـاك نـەبوو وازی لەکارەکـەی هێنـاو لـەم مـاوەش تووشـی زەرەر و زیـانی زۆر بـوو تـاوای لێهـات مـاوەی سـێ مانگـە زیـاتر لـە جێگـە کـەوت، بـێ دەنـگ بـوو، کـەم قـسەی دەکـرد، کـەم دەخـەوت و کـەم نـانی دەخـوارد، دوای ئـەوە سـەردانی پزیـشکی دەروونیمـان کـرد و هەنـدێك حـەبی وەرگـرت و ماوەیـەك چـاك بـووەوە، بـەڵام دیـسان گرفتەکـەی هاتـەوە ئـەمجارە بەشـێوەی توڕەبـوون و شـەڕانگێزی، بەکـەمترین شـت تـووڕ دەبێـت و هەڵدەچـێت و ئێـستا چـەندین گـرفتی گـەورەی ناوەتەوە تکایە ئامۆژگاریتان چیە؟

وەڵام:

دەکـرێ بـەهۆی تونـد و تیـژی ڕەفتـاری بـاوك و گـرفتی کارەکـەی لەگـەڵ جـۆری کەسـایەتی، ئـەو برایـەت تووشـی تێکـچوونێکی دەروونـی بـوو بێـت، کـەم دەرامـەتی و مەسـئولیەتی خێزانـی زیـاتر کێـشە دەروونییەکـەی قـووڵ کردۆتـەوە، دوای سـەردانی پزیـشکی دەروونـی هـەروەك باسـت کـردووە چـاك بوونەوەیـەکی کـاتی بەدەسـت کـەوت جـا وابـەباش دەزانـین کـە جـارێکی تـر سـەردانی پزیـشکی دەروونـی بکرێـت و بـەردەوام بێـت بـۆ ماوەیـەك لەسـەر ئامۆژگـاری و دەرمـان. جگـە لـەوەش یارمەتیـدانی بـە ئاسـانکردنی گیروگرفتـەکانی، بـۆ ئـەوەی هەسـت بـەوە بکـات کـە بەتـەنیا بەرامبـەر کێـشەکان ناوەسـتێ. زیـاتر نزیـك بوونـەوە لێـی بـۆ تێگەیـشتنێکی فـراوان دەربـارەی بـواری دەروونـی زۆر شـتی بـە سـوود بەدەست دەهێنێت بۆ ئەنجامدانی چارەسەکردنی.

پرسیار: دایکی س.ش

مـن منـداڵێکم هەیـە تەمـەنی ٦ سـاڵانە گـرفتی ئەوەیـە کـەم گوێڕایـەڵیم دەکـات و هـەموو دەم حـەزی لـە جوڵـە و یـاری کردنـە تەنانـەت لەشـەو ڕۆژێکـدا کـەمتر لـە شـەش سـەعات دەخـەوێت، گەشـەی ئاسـاییە، بـەڵام زۆر گـوێ لـە ئامۆژگـاری نـاگری و توانـای گـوێ گـرتنی چـیرۆك و قـسەی خۆشـی نیـە، کاتێـك سـەیری تەلـەفزیۆن دەکـات (فیلمـی کـارتۆنی) بۆمـاوەی کـەمتر لـە پێـنج خولـەك پاشـان وازی لـێ دەهێنێـت زۆر حـەزی لـە بـاری تونـد و تیـژی و شـەڕە و حـەز دەکـات هـەموو دەم جلـی پـۆلیس و سـەرباز لەبـەر بکـات. مـن دەپرسـم ئایـا منداڵەکـەم ئاسـاییە؟ مەترسـی هەیـە لەدواڕۆژ؟ بەچی ئامۆژگاریم دەکەن؟

وەڵام:

لەباسـکردنەکەتدا دیـارە کـە ئـەو منداڵـە کێـشەیەکی هەیـە لـەبواری دەروونـی ئـەویش زۆر جوڵانـەوە و کـەم تـەرکیز کردنـە، ئـەم حاڵەتـەش دەبینرێـت بەڕێژەیـەکی بـاش لـەناو کۆمەڵـدا، پێویـستی بـە چارەسـەکردن هەیـە لـەلای پـسپۆری دەروونـی و بـۆ دڵنیـابوون لەکێـشەکە بەرنامـەی چارەسـەرکردنی بـۆ دابنرێـت، ئەگـەر کێـشەکە فـەرامۆش نـەکرێت مەترسـی کـەمتر .دەبێت.



چەند ڕووداوێکی گرنگ لە مێژووی دەروونیدا

بەشی دووەم

- ١٨٠٨ز.: ریل (Reil) زاراوەی psychiatry دادەڕێژێت و بەکاریدەهێنێت.
- ١٨١٢ز.: ڕەش(Rush) کتێبی (بەدواداچوون وچاودێریکردنە پزیشکیەکان دەربارەی نەخۆششیەکانی عەقل) بلاودەکاتەوە.
- ١٨١٧ز.: پزیشکی بەناوبانگ پارکینسۆن نوسینێك دەربارەی ئیفلیجیی لەرزین بڵاودەکاتەوە کە دواتر دەبێتە بنەمایەك بۆ قسەکردن لەسەر نەخۆشیی پارکینسۆنیزم.
- ١٨١٧ز.: ئیسکیرۆل(Esquirol) چەند وانەیەك دەربارەی نەخۆشیە دەروونیەکان بە قوتابیانی‌پزیشکی دەڵێتەوە.
- ١٨٢٥ز.: تۆد(Todd) فرمانەکانی مێشك بەگوێرەی بەشە جیاوازەکانی باسدەکات.
- ١٨٢٧ز.: هێنرۆت(Heinroth) وەك یەکەم پرۆفیسۆری چارەسەریی سایکۆلۆژیی دەستنیشان کرا.
- ١٨٣٢ز.: هایدریدی کلۆر (Chloral Hydrate) دۆزرایەوە.
- ١٨٤٣ز.: برەید (Braid) زاراوەی هیپنۆسیس(Hypnosis) واتە نواندنی موگناتیسی داهێنا.

نوکتە ..

*نوکتە: پزیشکەکە بە نەخۆشەکەی گوت: "ها سوودت وەرگرت لەو دەرمانانەی کە بۆ دەردی لەبیرچوونەوە بۆم نووسیبووی؟ نەخۆشەکە گوتی: "بەڵێ دەرمانی چاکە بەڵام دەرمانێکی ترم بۆ بنووسە تابیرم نەچێت ئەو دەرمانانە بخۆم!!"

*پزیشکێك گوتی دەرمانێکی زۆر باشم دۆزیوەتەوە بۆ ئەوانەی نەخۆشی بیرچوونەوەیان هەیە، بەڵام بەداخەوە پێکهاتەکەیم بیرچۆتەوە!؟

*نەخۆشێك دەرمانەکان پێش کاتی خۆی دەخوات بۆ ئەوەی بەکتریاکان پێیان کتوپڕ بێت و مەوعیدەکەی نەزانن؟

*نەخۆشێك بە پزیشکێکی دەروونی گوت گرفتم هەیە لەنووستن، چونکە کاتێك لەسەر قەرەوێڵەکە دەخەوم وادەزانم یەکێك لە ژێریدایە بۆیە دەچمە ژێرەوە، کەچی لەوێش ناتوانم بخەوم چونکە وادەزانم یەکێك لەسەرەوەیە، بەمشێوەیە تابەیانی سەر و خوار دەکەم. پزیشکەکە گوتی چارەسەرت ئاسانە، هەفتەی دووجار وەرە لەگەڵت دادەنیشم بۆ ماوەی سێ ساڵ و بەکولفەی دە هەزار دۆلار چاکت دەکەمەوە. نەخۆشەکە نەچوو، پاش چەند مانگێك بە ڕێکەوت پزیشکەکە نەخۆشەکەی بینی و لێی پرسی: " ها لەگەڵ نەخۆشیەکەتدا چۆنی؟" نەخۆشەکە گوتی: "بە دە دۆلار چاك بوومەوە" پزیشکەکە سەری سوڕما، نەخۆشەکە گوتی: "دارتاشێکم هێناو قاچی قەرەوێڵەکەی بڕیەوە!"

فەرهەنگی سایك

یەکێك لەو دیاردانەی لەکردارە سێکسیەکان باسی لێوە دەکرێت، مەسەلەی سادیەتە یان (سادیزم)ە، بەڕای پسپۆران و توێژەران هەڵسوکەوتی سێکسی بەهێزترین و گرنگترین باری لادانە سێکسیەکانە... ئەم زاراوەیە لەناوی (مارکیز دی ساد) هاتووە کە پیاوێکی نامۆ و لەش و لار قەڵەو بوو لەنێوانی ساڵانی (١٧٤٠-١٨١٤) لە فەرەنسادا ژیاوە، بە کەسێکی فێڵباز ناسراوەو بیرکردنەوەیەکی پیس و گفتوگۆی ناشیرینی بەکارهێناوە. ئەم کەسە خاوەنی چەندین کتێبە، لەکتێبە بەناوبانگەکانی کتێبی (جۆستین و جولیت و سەد و بیست ڕۆژ لە سەدوم) لەهەموو دانروەاکانی ئاماژەی بەتوند و تیژی دەکات لەکاتی مومارەسەرکردنی کاری سێکسیدا، هەرچەندە شتێکی کەمی لەو خەیاڵاتانەی مێشکی پەیڕەو کردووە، کەچی لەگەڵ ئەوەشەدا ناوی بۆتە زاراوەیەکی دیاری نێو کتێب و نووسراوەکانی زۆر لەبیرمەند و توێژەرانی بواری دەروونی و سێکسیەکان، مێژوو نووسان شتێکی ئەوتۆ لەبارەی ژیانی منداڵی (دی ساد) نازانن، بەڵام وای بۆ دەچن کە زۆر ڕقی لەدایك بووبێت، ئەم ڕقەش وای لێکردووە تۆڵە لەمێینە بکاتەوە، دژایەتیەکی زۆری دەرهەق بە ئافرەت هەبێت و ، خراپترین تاوان کەپێی تاوانبار کرابێت ئەوە بوو کە چەند چەقۆیەك لە ئافرەتێك دەدات و پاشان مۆمی تواندبۆوە بەسەر شوێنی چەقووەکان، ئەمەش ئەوە نیشان دەدات کە مرۆڤێکی ئاسایی و هاوسەنگ نەبوو لە ژیانیدا، بەڵکو کەسێکی نەخۆش و ناتەواو بووە و بۆیە دەخرێتە نەخۆشخانەی ئەقڵی و کۆتایی ژیانی لەوێ بەسەر دەبات، لەگەڵ ئەوەی بۆچوونێکی گشتی لەبارەی بیروڕاکانی (ساد) هەیە بەوەی بایەخێکی زۆر بە پەیڕەوکردنی توند و تیژی داوە لەکاتی پەیوەندییە سێکسیەکان، کەچی دوای سەدە و نیوێك لەمردنی ئێستا لەمردنی ئێستا گرنگی بە هەندێ لە بیروڕاکانی دەدرێت لەلایەنی زانستیەوە، جەخت لەسەر ئەو پەیوەندییە بەهێزەی نێوان چێژ وەرگرتن و ئازاردان دەکرێتەوە و کە هەندێ کەس چێژ لە ئازاردانی کەسانی دیکە وەردەگرن، ئەم بۆچوونە نە تەنیا لەلایەنی سێکسیەوە هەیە، بەڵکو بۆ مەبەستی دیکەش، کاری وا هەیە هیچ مەبەستێکی سێکسیشی لەگەڵدا نییە، بەڵام ئەوەی پەیوەستە بە توێژەران لێکۆڵینەوەیانە لەمەڕ بابەتی سادیەت بریتیە لە گەیشتن بە بنەمای ئەو دیاردەیە و لە ژیانی سێکسی مرۆڤداو، لەلایەنێکی دیکەشەوە گرنگیدان بە بەستنەوەی پەیوەندی نێوان ڕەفتاری توند و تیژی و دەست درێژکردن و ئازاردان کە مرۆڤ لە ژیانیدا پەیڕەوی دەکات، لەگەڵ لایەنی سێکسیدا.

لەو شتانەی کە پەیوەستە بە سادیەتی سێکسی دیاردەی چێژ وەرگرتنی خەڵکە لە زۆربەی شارستانیەکان و ڕۆژگارەکاندا بەوە توند و تیژیە لە ڕەفتارکردندا، جا ئەم ڕەفتارە چالاکی جەستەیی وەکو شەڕ و لێکدانی ئازاربەخش و وەرزشکردن و شتی دیکە لە چالاکیە جەستەییەکانی ناسراوە بە توند و تیژی یاخود چالاکی ناجەستەیی وەکو وێنە و فیلم و ڕۆمانەکان کەوێنەی توند و تیژی کێشاوە، بەڕای هەندێ لە توێژەران ئەم دیاردە مرۆڤایەتیە لەچێژ وەرگرتنی ڕاستەوخۆ بێت یاخود بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، ئەوا دیاردەیەکە لەو دیاردانەی کە گوزارشت لە توانای سێکسی دەکەن، کە نەتوانراوە بەشێوەیەکی ئاسایی و ڕاسەوخۆ کەڵکی لێوەربگیرێ...

کەواتە سادیزم وەکو دیاردەیەکی سێکسی پەیوەستە بەلایەنی هەڵسوکەوت و باری دەروونی تاکەوە و تاڕادەیەکیش ئەم دیاردەیە لە هەندێ کەسدا بەرچاو دەکەوێ، بەتایبەتی ئەو کەسانەی لە قۆناغێك لە قۆناغەکانی ژیان تووشی جۆرێك لە گرفت و ئاستەنگ دەبن، یان خیانەتی دایك یاخود خوشکی یان ئافرەتێك کەخۆشی ویستووە و بە پاکیزە و داوێن پاك و فریشتەی زانیوە، کەچی دواتر بۆی دەرکەتووە ئەمە کەسێکی داوێن و پیس و ناپاکە ئەوا ڕقی لەبەرامبەر هەموو ئافرەت و ژنێك هەڵگرتووە و لەکاتی پەیوەندی سێکسی ئازاری داوە و لێیداوە، تاوەکو ئازار بچێژێ و ئەمیش هەستی بەجۆرە شادی و سەرکەوتنێك کردووە و هەرچەندە ئەم دیاردەیە دیاردەیەکی سێکسی دەروونیە، بەڵام لەزۆر لاوە فاکتەرە کۆمەڵایەتیەکان کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەرهەڵدانی ئەم دیاردەیەدا هەیە.





دونیا مەرمەڕیش کۆسە بەڵمەڕیش

لیــــژنــەی بـــاڵا

د. سامان هەڵەبجەیی

کوردەواری ئێژن مانگەشەو سەرلەئێوارە دیارە واتە شتێکی شاراوە نیە و پێویستی وەخۆ هەڵکێشان نیە، کەچی بۆ ڕەمەزانی ئەمساڵ بیس و پێنج لیژنەی باڵایان پێك هاوردبوو تابزانن مانگ وا لەکوێ.... هەر پارێزگایەك لیژنەیەك و کوردستان لیژنەیەك و چوار حەوزەی شیعە هەریەك لیژنەیەك و سووننەکان لیژنەیەك و لیژنەیەکی تایبەتیش لەبەغا، بەم گشت لیژنەشۆ لەعێراقا ڕەمەزان و جەژن کەوتنە سێ ڕۆژی لەیەك جیاواز، توخوا پێم بێژن ئەگەر بێ لیژنە بووایا چۆن ئەبوو...؟!

سەد لیژنەیان داناگە بۆ دژە تیرۆر و کەچی ڕۆژانە وەسەدان کەس تیا ئەچن و بەملیۆنەها دۆلاریش سەرف ئەوێت، باشە من ڕێگەیەکی ئاسانتان پێ یەژم بۆ کەمکردنەوەی تیاچوونی خەڵك و وەپارەیەکی کەمتریش، ئەویش وە چوار لیژنە ئەکرێت، لیژنەی یەکەم بۆ وەدووسایدکردنی جادەکانی دەرەوە کە ڕۆژانە وەسەدان کەس لەناو ئەوەن، لەو جادە تیرۆریستانەش جادەی هەولێر-کەرکوك، هەولێر-کۆیە، سلێمانی-هەڵەوجە، سلێمانی-دوکان. لیژنەی دووەم بۆ ڕێگەگرتن لەخۆکوشتنی کیژۆکاڵە نازدارەکان، چونکە ڕۆژانە وەقەدەر ژمارەی ڕێکخراوە بەناو داکۆکیکارەکان لە ماف ژن و ئافرەت کیژۆکاڵەکان خۆین ئەکوژنۆ. لیژنەی سێیەم، بۆ ڕێگەگرتن لە فرۆشتنی ئەو گشت دەرمانە بێ کەڵکە سووری و هیندی و ئێرانی و میسریانەی لەکوردستان ئەفرۆشرێن، چونکە کە خەڵك نەخۆش ئەکەون دڵیان خۆشە پێی چاك ئەونۆ، کەچی وەدەم گەچ خواردنۆ ئەمرن. لیژنەی چوارەمیش بۆ ئەم زستانە، چونکە ها لەپێش چاوم وەدەم پەرەمێز تەقینۆ چەند کەس ئەونە خەڵوز و خەڵکیش هیچی وەدەست نیە تەنها ئەوە نەبێ کەبێژن وەداخ و پەژارەیەکی زۆرەوە و لەکارەساتێکی دڵتەزێن....

halabjayi@yahoo.com